

ڈیپریشن

کا جدید طریقہ علاج

یوگا
مراقبہ
مانڈپاؤر

ساجد مراد سے

کے مصنف





مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

ڈپریشن کا جدید طریقہ علاج

ملنے کے پتے

ڈپریشن کا جدید طریقہ علاج

یوگا، مراقبہ، ماسنڈ پاور اور سہا ایملنگ انرجی سے

خزینہ علم و ادب

انکم ہارکیٹ اردو بازار لاہور فون: 73141609

کتاب سرائے

انکم ہارکیٹ اردو بازار لاہور

اشرف بک ایجنسی

سکیٹی چوک راولپنڈی فون: 55316110

فضلی سنز

انکم ہارکیٹ اردو بازار لاہور

ویکم بک پورٹ

اردو بازار کراچی

علم و عرفان پبلشرز

34- اردو بازار لاہور فون: 7352332

مشاق بک کارنز

انکم ہارکیٹ اردو بازار لاہور

کتاب گھر

سکیٹی چوک راولپنڈی فون: 5552929

احمد بک کارپوریشن

سکیٹی چوک، اقبال روڈ، راولپنڈی

رگن بک ہاؤس

اردو بازار کراچی

اے صد مسافر

۱۰۰۰

مرچو

سے مائیک کُل مینور والدین پر رحم فرما۔ آمین

علم و عرفان پبلشرز

34- اردو بازار لاہور فون: 7352332

جملہ حقوق محفوظ ہیں

.....	نام کتاب
.....	مصنف
.....	ناشر
.....	سرورق
.....	کمپوزنگ
.....	مطبع
.....	سن اشاعت
.....	قیمت

بہترین کتاب چھاننے کے لیے رابطہ کریں۔ فون: 0300-9450911

اظہار تشکر

اس کتاب کے اردو الفاظ کی ترتیب اور مشورہ میں میرے عزیز سٹوڈنٹس

سایجاد لوہت سمیل عباس

سایجاد لوہت عابدہ چودھری

ڈاکٹر مصباح اور ساجد ایوب

کی ہے درج ذیل خدمات بھول جانے والی نہیں

مِرْجُو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

استدعا

پروردگار عالم کے فضل، کرم اور مہربانی سے انسانی حالت اور بہانے کے مطابق کمپوزنگ، طباعت، صحیح اور جلد سازی میں پوری پوری احتیاج کی گئی ہے۔
 بڑی توجہ سے اگر کوئی نفسی نخر آئے یا مصلحت درست نہ ہوں تو ازراہ کرم
 مطلق فرمادیں۔ ان شاء اللہ اگلے ایڈیشن میں ازالہ کیا جائے گا۔ کشمیری کے
 لیے ہم آپ کے بے حد مشکور ہوں گے۔ (ناشر)

فہرست

پہلا باب

15
17
18
19
19
20
20
20

ڈپریشن کیا ہے؟
 ڈپریشن کی علامات
 بے چہرہ تشویش و بے سکونی
 بھوک اور نیند کی کمی
 نظام انہضام کی خرابی
 سر درد اور جسمانی کمزوری
 ڈپریشن کی سریش کا رویہ
 ماہر کی

مِرچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم آمین

دوسرا باب

24
24
25
25
26
26
27

ڈپریشن کی وجوہات
 اپنے آپ کو لازم و بنا
 شریک حیات کی ناجاتی
 موت پانا
 بے مقصد زندگی
 خودکشی
 ماحول کی تلخی

49	موزوں نصب امین کی دریافت
49	ترک عادات
52	فارمولہ دریافت کیجئے
	پانچواں باب
56	مراقبہ
58	مراقبہ سے ڈپریشن کا خاتمہ
58	غائب اور مراقبہ
60	جدید مراقبہ

چھٹا باب

63	مراقبہ کی اقسام
63	ارتھکاز توجہ
65	سائنسی تجربات
67	ذہن کی سکریمن
69	پہلی قسم Aura
70	مراقبہ کے فوائد

ساتواں باب

74	مراقبہ کے لئے ضروری ہدایات
78	سادہ طریقہ عمل
79	مناسب اور موزوں غذا
80	جسمانی حرکات بند کریں
81	پہلی مشق
82	دوسری مشق
83	تیسری مشق
83	چوتھی مشق

27	جنسی تفریق
28	بگ ٹھنڈی، حسد، نفرت، غصہ
28	طویل جسمانی بیماریاں
29	جنسی مسائل
29	جنسی خوف
30	جلین
30	خاندان کا رد عمل
30	بچوں میں ڈپریشن

تیسرا باب

34	نفسیاتی علاج
35	ڈپریشن کا نفسیاتی علاج
35	منفی سوچ سے بچنا
37	ثبت خودکلامی
37	غیر حقیقت پسندانہ سوچ سے بچنا
38	سوچ اور کردار کا تعلق
38	ذہن کو وسعت دینا
40	ذاتی نقصانات اور صدقوں سے بچنا
41	دبے ہوئے خوف سے نجات
42	خود انزائی سے پرہیز

چوتھا باب

45	خیال کی قوت
47	احساس کا کرشمہ
48	باہتصدد زندگی
48	ایک مثال

دیباچہ

• اس کتاب کی تکمیل کرنے میں مجھے 12 سال کا عرصہ لگ گیا یہ وہ نسخہ ہے جو میں ڈپریشن کے ہزاروں مریضوں پر آزما چکا ہوں۔ اس کتاب کا کچھ سولو میں اپنے مریضوں کو ڈاک کے ذریعے بھجوا رہا ہوں دیکھنے کے لئے کہ مختلف قسم کے مریضوں پر یہ کتنا اثر کرتا ہے؟ کیا اثر کرتا ہے؟ اور مریضوں کو کتنا فائدہ پہنچتا ہے۔ الحمد للہ اس نسخے نے مردوں یا عورتوں پر جسے بڑے ہوں یا جوان سب پر ذہنی اور جسمانی اثر کیا اور بچوں میں بھی اس کے نتائج حیرت انگیز رہے۔ یہی نے ڈپریشن سے نجات حاصل کی اور اب ایک نئی خوشگوار کامیاب اور پرسکون زندگی گزار رہے ہیں۔

مِرچُو

اور سماجی نفع از سب سے تو کئی لاکھ مریضوں کا علاج کر چکا ہوں۔ یہ ایسی کتاب ہے جس سے ڈپریشن تو کیا کسی اور قسم کے مسائل کا حل بھی ہے جس نے اس سے نفسیاتی بیماریوں کے علاوہ مختلف قسم کی جسمانی بیماریوں کا بھی علاج کیا ہے۔ ڈپریشن نفسیاتی بیماریوں کا بادشاہ ہے جب آپ بادشاہ کو کاہن بول کر لیس کے تو باقی فوراً خود بخود آپ کے ذہر آجاتی ہیں اس لئے یہ کتاب کئی سو مسائل کا حل ہے اس کتاب میں میں نے کئی آسان اور موثر طریقے اپنے علاج درج کئے ہیں جن سے آپ خود اپنا علاج کر سکتے ہیں۔ ڈپریشن کی اقسام اور درجہ بندی کو بیان نہیں کیا کیونکہ اس کتاب کے حساب سے یہاں اقسام اور درجہ بندی کی ضرورت نہیں صرف ڈپریشن کی علامات و درجات اور سیدھی سادہ زبان میں علاج کے بہترین طریقے بیان کئے ہیں جن کے ذریعے ڈپریشن کی کوئی بھی قسم ہو سو فیصد ٹھیک کی جاسکتی ہے۔

آپ کا روحانی معلم

محمد مسافر

سماگر چنڈ گریڈ ماسٹر

اے مالکِ کُل میرے والدین پر

ناگفتہ نہ مانید

ڈپریشن برسوں سے ترقی یافتہ ممالک از جملہ یورپ اور امریکہ میں لوگوں کو لاحق جذباتی بیماریوں میں سے پہلے نمبر پر ہے اور اس میں اضافہ ہو رہا ہے۔ دنیا میں خودکشی کرنے والے سب سے زیادہ ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔ آج کی مادی دوڑ سے بچنا ہونے والی پریشانیوں، محسوس اور لالچ انسان کو گھٹن کی طرح کھا جاتے ہیں اور ان سے چھٹکارا پانا انسانی زندگی کا اہم ترین مسئلہ ہے۔ ڈپریشن ایک ایسی نئی بیماری ہے جس کو خوردبین سے نہیں دیکھا جاسکتا اس لئے یہ ہر طبقہ کے لوگوں میں اپنے استہمار کا جال پھیلاتا رہتا ہے۔ اس کا بہت ہی آسانی سے علاج کیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ بیماری خود ہمارے اندر کی ذاتی صلاحیتوں کی ناقص کارکردگی کی وجہ سے ہے یہ نہ کوئی سنگین وپ (جراثیم) ہے اور نہ ہی کوئی بلا۔ جیسے ہی ہم نے اس ناقص توانائی کو جان لیا پھر اسی وقت چند سیکنڈ میں ڈپریشن جیسے مرض کو ہم خود ختم کرسکتے ہیں۔

میں یہ بات ڈھونڈنے سے کہہ سکتا ہوں کہ یہ کتاب آپ کے لئے عملی اقدار سے مستعد اور کارآمد ثابت ہوگی۔ اس سے آپ اپنے مسائل خود حل کرسکتے ہیں۔ اس میں وہ طریقے درج ہیں جو میں نے کئی سالوں سے مختلف لوگوں پر آزمائے ہیں یہ آپ کو مکمل طور پر ایک ہر شرت زندگی کی طرف راغب کریں گے۔

اس کے درپے میں نے دس دس چھوڑ چھوڑ سال پرانے ڈپریشن کے مریضوں کو بفضل خدا صحت مند کیا ہے۔

اس لئے مجھے امید ہے کہ آپ اس کتاب کو غور سے پڑھیں گے اور اس پر

عمل کریں گے۔

باب اول

ڈپریشن کیا ہے؟

بزرگوار پر رحم فرما۔ آمین

مستقل روگ بن سکتا ہے۔ سائنس کے عروج نے انسان کو دوسری دنیا تک تو پہنچا دیا ہے۔ لیکن زمین اور فضا میں اپنے زہرگول دینے لگا ہے۔ جن کے اثرات انسانی صحت کو کھن کی طرح چاٹ جاتے ہیں۔ فضا میں مونر کا ذریعہ اور فیکٹریوں کا دھواں۔ ایشیائے خورد و پوش میں ملاوٹ، ورزش کا فقدان غیر قدرتی طور پر زندگی بسر کرنے کے مندرجہ صحت مند طریقے یعنی سستی، کھلی، کھل پھنسی، انسان کے باہمی رشتوں میں بیادوبت، غلوں، بھردی اور قدرتی پن سے محرومی، ریٹا کاری، نفسانی دولت اور جسمی اشیاء اسٹمی کرنے کی دوڑ۔ ان تمام چیزوں نے انسان کو ڈپریشن جیسے کھن میں مرض میں مبتلا کر رکھا ہے۔ ہر فرد کی زندگی مثبتی اور معنوی ہو کر رہ گئی ہے۔

سائنس کی حیران کن ترقی اور نئی نئی ایجادات اور پھر ان کو پانے کی حس نے انسان کو جسمانی مشقت اور قدرتی طور پر زندگی بسر کرنے کے صحت مند طریقوں سے بیک نہ کر دیا ہے۔ قدرتی اشیاء سے محرومی انسان میں موڈ کی خرابی پیدا کرتی ہے۔ آگے چل کر موڈ کی خرابی ڈپریشن کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس خرابی کی جزئی نفسیاتی محرومیاں ہندباتی کھن اور عقلی ہے۔ موڈ کی خرابی جو کسی سلسلے کی پیداوار ہو یا فرد کی خود سے پیدا کردہ ہو اوصالی نظام اور ذہن میں خلل کھاتی ہے جس سے ہر نظام میں تبدیلیاں پیدا کرتی ہے جو کیمیکیل نوعیت کی ہوتی ہیں۔ جب اوصالی نظام کو کوئی تحریک ملتی ہے تو یہ تحریک تباہ کن اثرات پیدا کرتی ہے۔ جب فرد کا موڈ نارمل ہوتا ہے تو یہ نظام بھی آہستہ آہستہ نارمل حالت کی طرف لوٹ آتا ہے۔ لیکن اگر کسی فرد کا موڈ اکثر ہی خراب رہنے لگے تو اس کے اوصالی نظام میں کس قدر نوٹ چھوٹ ہوتی ہے اس کا اندازہ عام فرد کے لئے لگانا مشکل ہے۔ تمام نگز نظام بگاڑ جاتا ہے۔ اور فرد مستقل ڈپریشن جیسے خطرناک مرض کا شکار ہو سکتا ہے۔ وہ چیزیں جو آج کل عام ہیں جیسے حسد، نفرت، جھگ نظری، حسد مزاجی، بد اخلاقی، خود فریبی، جلی سوچ اور غصہ بھی ڈپریشن کا سبب بنتے ہیں۔

ڈپریشن کی علامات

ڈپریشن ایک عام نفسیاتی مرض ہے جس میں جلا ہوتے ہوئے بھی بعض اوقات فرد کو اپنے مرض کے بارے میں آگاہی نہیں ہوتی کہ وہ کس مرض میں مبتلا ہے۔ اس مرض میں جلا ہونے والے افراد کو جسمانی نظام اکثر خراب رہتا ہے۔ سر درد، پکڑ آنا جسم کے مختلف حصوں کا درد کرنا، معدے کی خرابی، دل گھبرانا، بھوک نہ لگنا، جلی آنا، تیند کی کمی اور دیگر عضویاتی تکالیف کی شکایت رہتا۔ لہذا فرد مختلف ڈاکٹروں کے پاس پکڑ لگاتا رہتا ہے۔ جس سے اس کو کوئی خاطر خواہ افاقہ نہیں ہوتا ہے اور بعض اوقات ڈاکٹر یا حکیم ان کو وہم میں مبتلا کر دیتے ہیں جن سے ان کے مرض میں کمی ہونے کی بجائے اضافہ ہوتا ہے اور بعض ڈاکٹر یہ کہہ کر نال دیتے ہیں کہ انہیں کوئی بیماری نہیں ہے۔ لہذا ایسی حالت میں مریض کی مایوسی بڑھ جاتی ہے اور وہ سوچتا ہے کہ مجھے کون سا مرض لاحق ہو گیا ہے۔ جس کا علاج کسی ڈاکٹر عظامی اور حکیم کے پاس نہیں ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو مرض کی آگاہی ہونا بہت ضروری ہے۔ لہذا چند عام علامات درج ذیل ہیں جو اس مرض میں مبتلا مریضوں میں مشہور پائی جاتی ہیں۔

- ۱۔ پریشانی
- ۲۔ افسردگی
- ۳۔ نا اُمیدی
- ۴۔ مایوسی
- ۵۔ تشویش
- ۶۔ بے سکونی
- ۷۔ چڑچڑاہٹ
- ۸۔ تیند میں کمی
- ۹۔ بھوک میں کمی
- ۱۰۔ غصہ کی زیادتی

- ۱۱۔ بے چینی
- ۱۲۔ زندگی سے بےزاری
- ۱۳۔ بے حسی
- ۱۴۔ قوت ارادی کی کمی
- ۱۵۔ گھبراہٹ
- ۱۶۔ بے چاخوشی
- ۱۷۔ وہم
- ۱۸۔ احساس کمتری
- ۱۹۔ تنہائی پسندی
- ۲۰۔ جسمانی و اعصابی کمزوری
- ۲۱۔ جنسی کمزوری
- ۲۲۔ نظام انہضام کا خراب رہنا
- ۲۳۔ سردی، پھر آہستہ آہستہ کے مختلف حصوں میں درد یا تھکان کی شکایات ذہن

بے چہرہ تشویش و بے سکوئی

تشویش ذہن کی ایک عام علامت ہے۔ بے چینی کچھ نہ کچھ ہر انسان میں دیکھی جاسکتی ہے۔ مگر اس کی مسلسل اور شدید حالتیں ذہن کی ایک علامت ہے۔ اس ذہن کی شکار لوگ افسردہ اور پریشان رہتے ہیں۔ اعصابی کچھڑ محسوس کرتے ہیں۔ خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں۔ کہ کوئی ان کے دکھ کو سمجھنے والا نہیں اور کسی کے پاس اس کا علاج نہیں ہے۔ ذہن کے مریض چھوٹی چھوٹی باتوں پر پریشان ہو جاتے ہیں۔ چلتے کھڑے رہنا ان کی عادت میں شامل ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ سکراہٹ ان کے چہرے سے غائب ہو جاتی ہے۔ جب ان کا ذہن بڑھ جاتا ہے تو وہ اپنی مزاج کی

حس بھی کھو بیٹھتے ہیں کسی سے بات کرنا پسند نہیں کرتے۔ ہر وقت ایک بے چینی اور بے سکوئی کی کیفیت طاری رہتی ہے۔ کسی جگہ سکون نہیں ملتا کسی شخص سے بات کر کے خوشی حاصل نہیں ہوتی۔ گھبراہٹ میں اکثر نقل مکانی کا خیال رہتا ہے۔ کبھی گھر بلا جاتا ہے۔ کبھی ایک نوکری بھی دوسری جگہ جایا جاتا ہے۔ مگر کبھی بھی سکون نہیں ملتا اور دل کی بے چینی اور تشویش ہر حال میں قائم رہتی ہے۔ کیوں کہ بے چینی کو خود اپنے اندر ہی ہے جہاں جائیں گے اسے اپنے ساتھ لے جائیں گے۔

بھوک اور نیند کی کمی

ذہن کی علامات میں بھوک اور نیند کی خرابی عام علامات ہیں۔ مریض کو کئی کئی دن نیند نہیں آتی۔ نیند کی ادویات بھی کارگر نہیں ہوتی بے خوابی کی وجہ سے دن بھر کی مصروفیت متاثر ہوتی ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ ہر وقت سگھن، سردی، آنکھوں میں جلن محسوس ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ صبح بستر سے اٹھنے کو ہی دل نہیں چاہتا۔ بعض لوگ سارا سارا دن سوئے رہتے ہیں۔ لیکن کئی کئی گھنٹے کے باوجود جب اٹھتے ہیں تو دردناک محسوس کرنے کی بجائے سگھن محسوس کرتے ہیں۔ بے خوابی کے شکار لوگ اس خوف میں چلا رہتے ہیں کہ انہیں نیند نہیں آئے گی اور اگر نیند نہ آئی تو وہ چار ہو جائیں گے وہ ساری رات کروٹیں بدلتے رہتے ہیں۔ اس وجہ سے ان کے مزاج میں چوا چوا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اور وہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر ناراض ہو جاتے ہیں۔ شور برداشت کرنے کی ہمت ہاتی نہیں رہتی۔ لوگوں سے بیزار رہتے ہیں۔ دوستوں سے بھی نیک مزاجی برتنے ہیں۔ یہاں تک کہ دوست ان کی طبیعت کا پوچھیں تو اس بات پر بھی چڑ جاتے ہیں۔

نظام انہضام کی خرابی

ذہن کے مریضوں کا معدہ اکثر خراب رہتا ہے۔ گیس، کٹنے ڈکار، تھکی، تے، اسہال یا قبض جیسے امراض میں مبتلا رہتے ہیں۔ ہر وقت لائق رہنے والی تشویش ان کی بھوک کو کم کرتی ہے۔ اور مریض کھانا بالکل چھوڑ دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس

کے وزن میں کمی آجاتی ہے کمزوری اور صحت مند محسوس ہوتی ہے۔ رنگت زرد پڑ جاتی ہے آنکھیں اندر کو دھننا شروع ہو جاتی ہیں جبکہ ڈپریشن کے فکارتی مریض حد سے زیادہ کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ جس سے ان کا وزن بڑھ جاتا ہے اور موٹاپے کی وجہ سے وہ زیادہ تشویش کا فکارتی ہو جاتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں معدے کی کارکردگی پر فرق پڑتا ہے۔

سر درد و اعصابی کھچاؤ

ڈپریشن کے مریض اکثر سر درد و گردن میں درد پنوں میں کھچاؤ اور دل گھبرانے کی شکایت کرتے ہیں۔ ایسے مریض جلد تھک جاتے ہیں۔ اکثر بے خوابی میں مبتلا رہتے ہیں۔ اور نغم ہونے والی پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر مشتعل و پریشان ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اعصابی تناؤ اور صحت مند محسوس کرتے ہیں۔ ہر وقت خیالات کا ایک بھوم ان کے ذہن میں طوفان پارکتا ہے۔ اور ان کو پریشان کئے رکھتا ہے جس کی وجہ سے وہ اپنا سر دہنی محسوس کرتے ہیں۔ اور اکثر سر درد کی شکایت کرتے ہیں۔ الیک کل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

ڈپریشن کے مریض کا رویہ

ڈپریشن کا مریض اکثر ڈاکٹر کے پاس جانے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتا ہے۔ یہ لوگ اس حالت میں مبتلا ہوتے ہیں کہ کوئی بھی شخص ان کی بیماری اور ذہنی حالت کو سمجھ نہیں سکتا ہے۔ کیوں کہ جس طرح وہ محسوس کر رہے ہیں دوسرے لوگوں کو اسی طرح نظر نہیں آتے ہیں۔ اکثر وہ اپنی بیماری کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں ان کی بیماری کا علاج نہ ہونے کی وجہ سے اور لوگ اس کی بیماری کو نہ سمجھنے کی وجہ سے آخر کار خاموشی اور گوش نشینی اختیار کر لیتے ہیں۔

پالیسی

اکثر افسردگی کے مریضوں کو غلط سمجھا جاتا ہے۔ ان کی بیماری پر سمجھ کی

غور نہیں کیا جاتا۔ جب مریض پر افسردگی اور ڈپریشن کے پائل چھا جاتے ہیں تو زندگی سے خوشی کا عنصر ختم ہو جاتا ہے۔ ہر چیز بیگنی اور بے رنگ ہو جاتی ہے۔ تنہائی ہی صحت بھی پہاڑ کا وزن دکھائی دیتی ہے۔ مریض رات کی پہاڑ بنانے لگتا ہے۔ جب بھی ٹیلیفون کی کھنٹی بجتی ہے۔ تو ڈپریشن کا مریض گھبرا جاتا ہے کہ کوئی بُری خبر نہ ہو اس لئے وہ صحت مندوں تک آنے والی ڈاک بھی کھول کر نہیں دیکھتا مریض خوب صورتی سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت بھی کھو بیٹھتا ہے۔ اگر قدرتی مناظر مثلاً پہاڑوں، چشموں اور پھولوں کی خوبصورتی آپ کو متاثر نہ کرے تو یہ ڈپریشن کی آمد کا اعلان ہو سکتی ہے۔ ایک اچھے طریقے سے لطف اندوز ہونے کی بجائے وہ دنگی ہو جاتا ہے۔ کیوں کہ آدمی ہر ایک سے کٹ کر رہ جاتا ہے۔ تنہائی کا عذاب اور بھی خوفناک ہو جاتا ہے۔ جب مریض پائل مایوس ہو جاتا ہے مریض کو یقین ہو جاتا ہے کہ وہ کبھی بھی صحت یاب نہیں ہو سکتا وہ سمجھتا ہے کہ وہ اپنی اس حالت کا خود ذمہ دار ہے۔ مریض کو وقت انتہائی آہستگی سے گزارنا محسوس ہوتا ہے۔ ایک ایک منٹ ایک گھنٹے کے برابر لگتا ہے۔ افسردگی انسان کا خاموش گوارترین تجربہ ہوتا ہے۔



موسا نادر پٹیل جی کہتے ہوئے

باب دوم

ڈپریشن کی وجوہات

میں پر رحم فرما آمین



مہر سائز ویلنگ ڈانس سہمی کر کے ہوئے

الزام ٹھہرانے کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مثلاً اگر فرد کو زندگی کے کسی بھی میدان میں ناکامی کا سامنا ہوا ہو تو وہ ماہوس ہو کر خود کو دنیا کا بدترین انسان سمجھنے لگتا ہے۔ ملازمت میں ترقی نہ ملی ہو تو شدید حسد کے ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے اگر شوہر سے کوئی نفسی بھی ہو جائے تو وہ خود کو لعنت ملامت کرنے سے اعصابی کھچاؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

شریک حیات کی ناپاکی

ڈپریشن کی ایک وجہ شریک حیات کے ساتھ ناخوش گوار تعلقات بھی ہیں۔ آپس کی طرح باتیں سوچنے رہنا اور ہر وقت کڑھے رہنا ڈپریشن کو خود دعوت دینے کے برابر ہے۔ جب دو مختلف مزاج مختلف ماحول کے لوگ یکجا ہو جاتے ہیں تو ان میں اختلافات ہوتے ہیں اسی طرح جب شادی ہوتی ہے تو شوہر اور بیوی کے درمیان اختلافات پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ شوہر چاہتا ہے کہ بیوی اس کے مزاج کے مطابق خود کو ڈھالے اور بیوی شوہر سے توقعات وابستہ کر کے تجلی ہوتی ہے لیکن جب دونوں کی توقعات پوری نہیں ہوتی تو لگلا لگایا پیدا ہونے لگتی ہیں۔ اور بڑے بڑے بڑے ڈپریشن کی صورت اختیار کر سکتی ہیں۔

امین

مونیا

اس دور کا ایک بہت اہم مسئلہ مونیا ہے۔ جس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مثلاً وراثتی مونیا، خوش خوراکی میں اگر فرد کو یمن افراد کا کھانا بھی کھائے تب بھی وہ یہ سمجھتا ہے کہ اس نے کچھ بھی نہیں کھایا اور وہ بہت کم کھاتا ہے، کسی جسمانی بیماری کے بعد مونیا، ڈیپری کے بعد کا مونیا، بے دردی ادویات کی وجہ سے پیدا ہونے والا مونیا یا دیگر کئی وجوہات مونیا کے سبب بن سکتی ہیں۔ مونیا لوگ جب کھانا کھاتے ہیں تو لوگ ان کو طرح طرح کی باتیں کرتے ہیں جب وہ کسی بس یا دین میں سوار ہوں تو لوگ ان کو کس طرح کا نشانہ بناتے ہیں وہ کسی محفل میں ہوں تو ان پر تہرے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ قدم قدم پر انہیں یہ باور کرایا جاتا ہے کہ وہ اس معاشرے

ڈپریشن کی وجوہات

پہلے آپ اپنے مرض کی وجہ لگائیں جب جب آپ کو معلوم ہو جائے تو منوں میں آپ خود اپنا علاج کر سکتے ہیں ڈپریشن کی وجوہات کی بنا پر شروع ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات ڈپریشن اور باقی نفسیاتی بیماریوں پر کئی پڑھنا معلومات اکٹھی کرنا بھی کسی فرد کو کسی بیماری کے خوف میں جکارتا ہے اور یہی خوف آہستہ آہستہ بڑھتے ہوئے ڈپریشن کا مرض بن جاتا ہے۔ لہذا آپ سے درخواست ہے کہ صرف اپنے مرض کا پتہ لگائیں کہ آپ کو ڈپریشن کیسے ہے اور کیوں اور کیسے ہے اور خوف لانا آپ کا بہت ہی بھلا پن ہوگا۔ اگر کسی خاص واسطے کی وجہ سے ڈپریشن شروع ہوا ہو تو اس کا علم مریض کو خود یا اس کے خاندان کو بہتر طور پر معلوم ہوتا ہے۔ تاہم کبھی کبھار مریض اپنے مسئلے کی اصل وجوہات سے غور فرماتا ہے۔ اور انہیں اپنے تک صدمہ دور رکھنا چاہتا ہے۔ اس سے نہ صرف مریض کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے بلکہ معالجین کے لئے بھی رکاوٹ بن جاتا ہے جو مریض کی مدد کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں پریشانی اور مسئلہ کو جھٹکا لینا ہرگز اچھا نہیں بلکہ مزاج کو کھل کر اپنے مسئلے کی جذباتی تفصیل سے متنبی چاہیے تاکہ علاج بھی انتہائی اچھا ہو سکے۔ ڈپریشن کی چند عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

اپنے آپ کو الزام دینا

اگر فرد اپنے آپ کو ہمیشہ تنقید کا نشانہ بناتا ہے خود سے نفرت کرتا ہے اور اس کی سوچ الٹی ذات کے بارے میں منفی ہو تو وہ ڈپریشن کا شکار ہو سکتا ہے۔ خود کو مورد

میں اس فٹ ہیں۔ جس کی وجہ سے ایسے افراد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کیوں کہ اکثر یہ حالت ان کے اختیار سے باہر ہوتی ہے۔ کہ وہ دوسرے طرح کی کوشش کر کے دیکھ لیتے ہیں۔ مگر نتیجہ صفر ہوتا ہے۔ تو وہ لوگوں کے تہوں پر سوچتے سوچتے اس مقام پر پہنچ جاتے ہیں کہ گوئی نفسی اختیار کر لیتے ہیں اور احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں اور آخر کار یہ صورت حال ڈپریشن کا موجب بن جاتی ہے۔

بے مقصد زندگی

ہمارے معاشرے میں ڈپریشن کی بہت بڑی وجہ ہے بے مقصد زندگی ہے۔ افراد خواہ زندگی کے کسی شعبے سے تعلق رکھتے ہوں اگر ان کی زندگی میں کوئی مقصد نہ ہو تو وہ ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ انسان کی ساری زندگی مقاصد کے حصول کے لئے وقف ہوتی ہے۔ لیکن زندگی کا کوئی خاص مقصد اور منزل ہوتی ہے۔ زندگی کا مقصد کمانا، سونا، تجوڑا سا کام کر لینا یا تفریح کرنا نہیں ہوتا بلکہ بے مقصد زندگی کا مقصد کچھ اور ہے۔ کچھ مقاصد روزمرہ زندگی کے لئے اہم ہوتے ہیں۔ لیکن کچھ مقاصد مستقبل میں کوئی اونچا پونہ حاصل کرنے کے لئے ہوتے ہیں انہیں آج کے مادی دور میں ناکام ترین مقصد وہ ہے جس کا جنون کی حد تک کوئی مقصد نہ ہو آج کے دور میں اگر کسی فرد کی زندگی میں چند بنیادی مقاصد کے علاوہ کچھ نہ ہو تو ذہنی طور پر جانی انہیں کا شکار ہو جاتا ہے۔ بہت ہی گھرمند ہو جاتا ہے۔ کچھ افراد میں وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اور اس سے وہ اور بیماریوں میں بھی مبتلا ہو جاتا ہے۔ جو بھی کام کرتا ہے سب کچھ نہیں ہوتا۔ کیوں کہ وہ جو بھی کام کرتا ہے اس میں اپنی سوچ کو کبھی جگہ مرکوز نہیں کرتا۔ جس کا کوئی نصب العین نہیں ہوتا وہ منتظر خیرانی کا شکار ہوتا ہے عام لوگ بھی اُسے بے مقصد کہے گا اور نا اہم تصور کرتے ہیں اس لئے وہ آہستہ آہستہ ڈپریشن کا مریض بنتا چلا جاتا ہے۔

خود رنجی

کوئی نا انصافی کوئی صدمہ کسی کا بُرا سلوک اور ایسی تمام منفی باتیں جب انسان پر اثر انداز ہوتی ہیں تو وہ ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن میں مبتلا ہونے

کی ایک وجہ خود رنجی ہے۔ فرد اپنے آپ کو کہتا ہے کہ وہ مظلوم ہے اور اس پر ظلم ہوتا ہے۔ کوئی بھی اس کے مسائل کو نہیں سمجھتا لہذا وہ خود تڑسی کی کیفیت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح وہ اور زیادہ ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ماحول کی گھٹن

اکثر لوگ میڈیا نے اب ہر جگہ اور جگہ کو بے سبب دکھایا ہے کہ وہ آزاد ہیں آزادی کے حقدار ہیں وہ ذہین اور بھمدار ہیں لیکن ہمارے ہاں گھروں میں والدین بچوں پر سخت قسم کی پابندیاں لگاتے ہیں۔ خصوصاً مینیوں پر جس کی وجہ سے لڑکیاں گھر بیٹھے بیٹھے ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح مردوں پر بھی بہت ساری اقدار کا بوجھ ہے۔ خاندانی نظام، ذوات پات کے جھگڑے دولت کی جنگ لہذا ان تمام مسائل کی وجہ سے انسان اپنی جائز خواہشات کا اظہار کرتے ہوئے بھی جھجکا ہٹ محسوس کرتا ہے۔ ان خواہشات کو دبانے کے نتیجے میں وہ ڈپریشن کا شکار ہو سکتا ہے۔

جہنی تفریق پر زور دینا

پاکستان جیسے ترقی پذیر معاشرے میں جہنی تفریق اپنے عروج پر ہے۔ آج کے مادی اور ماضی دور میں اور روحانی آزادی میں بھی اس معاشرے میں بیڑوں کو غٹھیں پر ترجیح دی جاتی ہے۔ بیڑوں کی پیدائش پر خوشیاں منائی جاتی ہیں اور غٹھوں کی پیدائش پر ناگواری کا اظہار کیا جاتا ہے اور شروع ہی سے اس کے ساتھ غیر معیاری سلوک روا رکھا جاتا ہے اس کے مقابلے میں اس کے بھائی کو اچھا دکھایا دیا جاتا ہے۔ تعلیم و تربیت پر زیادہ خرچ کیا جاتا ہے۔ لہذا پچھلے دن ہی سے ایک لڑکی کے دل میں یہ احساسات بھر دینے جاتے ہیں کہ وہ Unwanted یا غیر ضروری چیز ہے۔ جیسے جیسے وہ جوان ہوتی ہے خاندانی اقدار کا بوجھ اس کے کندھوں پر ڈال دیا جاتا ہے۔ اور شروع ہی سے اس کو اپنی خواہشات کو دبانے اور مارنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔ یہی حال ایک عورت کا اس کے سرسرا میں بھی ہوتا ہے۔ کوئی اس کے مسائل پر کان نہیں دھرتا بلکہ اپنے مسائل کسی

سے بیان کرتا بھی معیوب سمجھا جاتا ہے۔ لہذا خواہشات کو دہانے اور اپنے مسائل چھپانے کی وجہ سے خواتین مردوں کی نسبت ڈپریشن جیسے مرض کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔

تھک نظری، حسد، نفرت، غصہ

تھک نظری، حسد، نفرت اور غصہ ایسے نفسیاتی مسائل ہیں جن کی شدت اثرات سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ ان جذبات کی آگ انسان کو بہت سی جسمانی اور دماغی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ اس معاشرے میں تقریباً ہر دوسرا شخص نفرت، حسد، تھک نظری اور غصے کے جذبات سے دوچار ہوتا ہے۔ ان کا سبب چاہے کچھ بھی ہو یہ ہمارے ذہن و جسم کے لئے نہایت خطرناک ہوتے ہیں۔ ان جذبات کی حالت میں انسان کے اندر ایسی تہذیبی اور مافوق ہوتی ہیں جو جسم و ذہن کو مفلوج کر کے رکھ دیتی ہیں۔ انسان جب غصہ، نفرت، حسد یا تھک نظری میں سے کسی کا شکار ہوتا ہے اس کو بظاہر کوئی نقصان پہنچے یا نہ پہنچے خود انسان کے اندر ایسی توڑ پھوڑ ہوتی ہے جو اسے ڈپریشن جیسے خطرناک مرض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ غصہ محل کو کھا جاتا ہے۔ نفرت دوستوں اور رشتہ داروں سے دور بھاگتی ہے۔ حسد مال و دولت کو کھا جاتا ہے۔ تھک نظری علم اور دانائی کو کھا جاتی ہے۔ جب یہ ساری چیزیں ہٹ جاتی ہیں تو فرد ڈپریشن کے حد میں آ جاتا ہے۔

طویل جسمانی بیماری

چند جسمانی بیماریاں ایسی ہیں جو اگر طویل ہو جائیں تو مریش مایوس ہو کر شدید جسم کے ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ مریش کے ساتھ خاندان کا جابھلا نہ اور غمی رویہ اور ادویات کے شہ اثرات بھی ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں کچھ لوگ ایسے ہیں جو مریش کی وجہ بحال اور علاج پر اتنا نہیں سوچتے جتنا کہ اس کے حال پر ہنسوں کرتے ہیں اور روتے ہیں۔ جب کہ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں۔ جو ڈپریشن کے مریش کو مریش نہیں سمجھتے اور اسے بعض اوقات وائٹ بھی دیتے ہیں۔ اس لئے اس کا خیال رکھنا

چاہیے کہ اگر کوئی فرد طویل جسمانی بیماریوں میں مبتلا ہے تو وہ زیادہ ٹینشن نہ لے نہ ہی اپنے آپ کو لاعلاج سمجھے مگر اور بردباری سے کام لے یا خاندان کے افراد مریش کی حوصلہ افزائی کریں اور مریش صرف خدا اور اپنے آپ پر مبرورہ کریں۔

جنسی مسائل

دنیا کے سب سے بڑے مسائل جنسی مسائل ہیں مگر لوگ اس کو چھپا کر رکھتے ہیں۔ ان مسائل کو جاننا اس پر مطالعہ کرنا بہت ضروری ہے۔ ڈپریشن کا شکار ہونے والوں کی بہت بڑی تعداد اکثر جنسی مسائل کا شکار ہوتی ہے۔ جب کوئی فرد محسوس کرتا ہے کہ وہ جنسی طور پر کمزور ہے تو وہ اس وہم میں مبتلا ہوتا چلا جاتا ہے کہ وہ جنسی طور پر ٹھیک نہیں ہے۔ جنسی کمزوری کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اگر فرد ان وجوہات پر غور کرے جو کامل طلب ہوتی ہیں تو ان کا باقاعدہ علاج ممکن ہے۔

جھکی خوف

بعض معاشروں میں کچھ افراد شرم و حیا کی وجہ سے معالج کو اپنے جنسی پر اہم نہیں سمجھتے اور تھکتے بھی ہیں تو صرف ڈاکٹرز کو اور ڈاکٹرز ان کو دانی کھ دیتے ہیں۔ چاہے اس کا مسئلہ نفسیاتی ہو یا جسمانی۔ لیکن کچھ ڈاکٹرز یہ بھی نہیں جانتے کہ مریش کا مسئلہ نفسیاتی ہے۔ ایسے ہی مسائل میں سے ایک مسئلہ جریان ہے۔ علم نفسیات جریان کو بیماری نہیں سمجھتا۔ ماہرین نفسیات کے مطابق جریان کوئی بیماری نہیں ہے۔ اسی طرح لیکور یا بھی کوئی مرض نہیں ہے اور ان کے کوئی نقصانات نہیں ہیں۔ جنسی مسائل اکثر اس وجہ سے جنم لیتے ہیں کہ شخصیت کا یہ سب سے اہم حصہ اکثر پوشیدہ یا دبا ہوا ہوتا ہے اور اس کے اظہار پر سب سے زیادہ پابندی ہوتی ہے۔ کچھ معاشروں میں لوگوں کو جنسی پہلو کے بارے میں مثبت طریقے سے معلومات فراہم نہیں کی جاتی۔ جس کے نتیجے میں لوگ خاص طور پر بلوغت میں اگر بچوں کو اس کی صحیح معلومات فراہم نہ کریں تو وہ جنسی معلومات حاصل کرنے کے سعی و ذرائع استعمال کرتے ہیں جو ان کی شخصیت پر غیر صحت

مندانہ اثرات مرتب کرتی ہیں۔ وہ لوگ جو احساس گناہ یا جرم کے تحت مسلسل ان احساسات کو دہانتے رکھتے ہیں۔ اپنے اندر ایک جنسی کمزوری یا کمزری محسوس کرتے ہیں۔ ایسے لوگ جب بھی اپنے شریک حیات کے نزدیک جاتے ہیں گھبراہٹ اور تشویش میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور اگر یہی حالت برقرار رہے تو ڈپریشن جیسے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

جنسی Masturbation

جنسی زندگی بھاری ہے اور نہ ہی کوئی عادت ہے۔ یہ ایک جنسی عادت نہیں کشش ہے جس سے دنیا کا کوئی انسان غائب نہیں۔ چاہے مرد ہو یا عورت اس عمل میں دنیا کی اکثریت مصروف ہے۔ سائنس دانوں نے اس پر بہت تحقیقات کی ہیں۔ ایسا جنسی رویہ زیادہ تر ان معاشروں میں پایا جاتا ہے۔ جہاں عورتوں پر پابندیاں زیادہ ہیں۔ جب یہ فیصلہ کرتے ہیں تو وہ سوچتے ہیں کہ اس سے تو کمزوری اور بیماریاں لگ جاتی ہیں اس لئے ان کا خوف بڑھ جاتا ہے اور وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

خانہدان کا رد عمل مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

نفسیاتی بیماریوں سے اس قدر پریشان کن ہونے کی وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ مریض اور عزیز و اقارب کے درمیان ہم آہنگی مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہے۔ ان کے درمیان کوئی رابطہ نہیں رہتا۔ وہ معقول طریقے سے اس پر گفتگو نہیں کر سکتے تو پھر مریض اور خانہدان کے درمیان ایک دیوار مائل ہو جاتی ہے۔ جس کے آر پار وہ نہیں دیکھ سکتے۔

بچوں میں ڈپریشن

ڈپریشن بچوں کی نسبت بڑوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ ایک نو ماہ کے بچے میں ڈپریشن پایا جا سکتا ہے۔ ماں باپ اور خانہدان کے دیگر افراد کا رویہ بچوں میں ڈپریشن پیدا کر سکتا ہے۔ نیز والدین سے محرومی، بچوں میں پائے جانے والے ڈپریشن کی ایک اہم وجہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بچے

بڑوں سے افسردہ رہتا دیکھ لیتے ہیں۔ ایک امریکی ریسرچ کے مطابق امریکہ جیسے ترقیم یافتہ ملک میں افسردہ سال سے کم عمر بچوں میں نفسیاتی امراض کی شرح پندرہ فیصد ہے۔ جب کہ پاکستان جیسے ملکوں میں یہ شرح گھٹا کر زیادہ ہے۔ جس سے ان بچوں کی تمام تر کارکردگی اور نظام زندگی بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ بچوں میں اس مرض کی تشخیص کرنا خاصا مشکل ہوتا ہے۔ ایک تو ان کی علامات بڑوں کی نسبت غیر واضح ہوتی ہیں، دوسرے چھوٹے بچے اپنی پریشانی کو ٹھیک طریقے سے بیان نہیں کر پاتے ان کو سمجھ نہیں آتا کہ اصل میں انہیں کیا تکلیف ہے۔ لہذا اس سلسلے میں ماہرین نفسیات کو خاصی احتیاط برتنی پڑتی ہے۔ کہ مرض کی صحیح تشخیص ہو۔ بڑوں کی طرح بچوں کے نفسیاتی مسائل بھی حل طلب ہوتے ہیں۔ جس کے لیے ماہرین مختلف نفسیاتی طریقہ علاج مشافہ کرداری طریقہ علاج، سماجی تعلیم و تربیت والدین کی تعلیم و تربیت استعمال کرتے ہیں، نیز والدین کو مکمل آگاہی ہونی چاہیے کہ جب بھی ان کے بچے کو کوئی نفسیاتی مرض لاحق ہو تو انہیں کسی ماہر نفسیات یا سماجی عملی مدد حاصل کرنی چاہیے۔

خانہدان کا رد عمل مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

باب سوم

ڈپریشن کا علاج مائنڈ پاور کے ذریعے

Treatment through Mind Power

امین فرما



معنی عمومی پیراڈاکس کے کنارہ میں ایک چشمی سا تھوڑا سا تپن کرے ہوئے اور عمومی پیراڈاکس آ رہا ہے

ڈپریشن کا علاج مائنڈ پاور کے ذریعے

Treatment through Mind Power

آج یہ ثابت ہو چکا ہے کہ انسانی ذہن کمپیوٹر کی طرح کام کرتا ہے اگر آپ کمپیوٹر جانتے ہیں تو آپ کمپیوٹر سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں اور اگر آپ کو کمپیوٹر نہیں آتا تو آپ اس پر کوئی پروگرام نہیں لٹا سکتے ہیں۔ آپ نے کتاب کے پچھلے حصے میں ذہن کی قوتی کارکردگی کو غور سے پڑھا ہے اب آپ اس باب اور اس سے اگلے باب میں ذہن کی قوت کا کردار بھی جان لیں اور ڈپریشن کو کیا اپنے کسی اور مسائل بھی حل کر لیں۔ یہ مسائل سب سے آسان اور صحت مند لوگوں میں بھی دیکھے جا سکتے ہیں۔

نفسیاتی نظریہ علاج

امراض اور بیماریوں کو جنم کیا جائے تو ان کی تعداد سینکڑوں سے تجاوز کر جاتی ہے ان میں امراض کی نوعیت اور وجوہات بھی الگ الگ ہیں مادائی علوم کے لحاظ سے امراض کے دورح ہیں ایک جسمانی اور دوسرا ذہنی۔ جسمانی نظام میں کسی بے احتیاجی کیسیائی یا طبیعی تبدیلی کا نام مرض ہے۔ ذہنی نظریہ علاج میں ہر مرض کے عندوخال ہوتے ہیں اور ہر مرض کا ذہنی وجود بھی ہوتا ہے یہ دونوں رخ ایک دوسرے سے وابستہ ہیں موجودہ دور میں نفسیاتی اور طبیعی امراض کا جو کردار سامنے آیا ہے اس کی روشنی میں اس کو سمجھنا مشکل نہیں ذہنی علم کا نظریہ علاج یہ ہے کہ امراض کے جسمانی وجود سے ساتھ

ساتھ ذہنی وجود پر ضرب لگائی جائے اور ذہنی طور پر اس کی تلمی کی جائے تو بہت جلد شفا حاصل ہو جاتی ہے نہ صرف شفا حاصل ہو جاتی ہے بلکہ دیکھو اور لا علاج امراض سے نجات بھی ممکن ہے۔

ڈپریشن کا نظریاتی علاج

ڈپریشن کے مرض میں جتنا لوگ اکثر اپنی سوچ کے ہاتھوں ہی تنگ ہوتے ہیں آج یہ ثابت ہوا ہے کہ انسانی زندگی کے قتی اور مثبت دونوں پہلو اس کے خیالات، سوچ اور تصورات میں ہے ان کی قتی سوچ ان کے مرض کی وجہ ہوتی ہے۔ اور مسلسل ڈپریشن کا نظارہ بننے کی وجہ سے ان کی سوچ میں مزید طوفان برپا ہو جاتا ہے۔ لہذا اس مرض سے بچکارا حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان خود کو کش کرے اور اپنی قتی سوچ بدوی اور قتی کردار میں تبدیل لائے۔ نگر و کردار کی یہ تبدیلی ڈپریشن جیسے مرض سے بچکارا پانے میں انسان کی مدد کرتی ہے۔

قتی سوچ سے بچکارا

انسان کی زندگی میں اس کی ابھی بری سوچ کا بہت عمل چلن ہوتا ہے۔ بری سوچ کردار پر قتی اثرات ڈالتی ہے جب کہ مثبت سوچ شخصیت پر صحت مند اثر ڈالتی ہے۔ بکھلوگ اکثر غلط سوچوں میں گھرے رہتے ہیں جن سے ان کی صحت اور زندگی پر برا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً

- ☆ میری قسمت ہی خراب ہے۔
- ☆ میں کچھ نہیں کر سکتا۔ میں کمزور ہوں۔
- ☆ ساری دنیا ہی بُری اور غلط ہے۔ میں بھی بُرا ہوں۔
- ☆ آئندہ زندگی بھی میری خراب ہے۔ بہت رکاوٹیں ہیں۔
- ☆ میں روز بروز خرابی کی طرف جا رہا ہوں۔
- ☆ میری صحت کا ردہ پار اور ازدواجی زندگی خراب ہو رہی ہے۔

ای برادر تو ہمہ الدبشہ ہی
ما باہلی استخوان وریشہ ہی

ثبت خودکامی

خودکامی یعنی خودکام ہونا۔ اپنے آپ سے اپنی ذات کے ہارے میں کھنگو
خواہ یہ کھنگو زبان سے ہو یا سوچ سے۔ لہذا اسکی سوچیں جو آپ کی ذات کو بچنے گرائی
ہیں انہیں ذہن میں مت آنے دیں بلکہ اس کی جگہ مثبت سوچ کو ذہن میں لائیں۔
مثلاً۔

☆ اللہ تعالیٰ کا مجھ پر کتنا احسان ہے۔

☆ اللہ نے مجھے ساری نعمتوں سے نوازا ہے۔

☆ میں صحت مند ہوں۔ طاقت ور ہوں۔

☆ میں روز بروز ترقی اور بھڑکی کی طرف جا رہا ہوں۔

☆ سب لوگ اچھے اور محبت کرنے والے ہیں۔

☆ ہمیں دوسروں کی کوٹھ مڑ کرنی چاہیے۔

☆ زندگی خدا کی نعمت ہے۔

غیر حقیقت پسندانہ سوچ سے چھٹکارا

کہا جاتا ہے کہ دنیا کے ناکام، پریشان حال لوگوں نے بڑے خیالات غیر
حقیقت پسندانہ سوچ اور بڑے واقعات کی ایک لاکھیری اپنے ذہن کے اوپر والے
خانے میں بنائی ہوئی ہوتی ہے۔ اور وہ کبھی ایک خیال نکالتے ہیں اور کبھی دوسرا ایسے
لوگ اپنی زندگی میں بلکہ دوسروں کی زندگی میں بھی خراب کرتے ہیں۔

ڈپریشن کے مریضوں کی اکثر سوچ غیر حقیقی اور غیر منطقی ہوتی ہے۔ مثلاً۔

(۱) سب لوگ مجھ سے نفرت کرتے ہیں۔

(۲) گھر میں بھی کوئی مجھ سے پیار نہیں کرتا۔

☆ دنیا میں میرے سوا سب لوگ خوش ہیں۔

☆ میرا ہر کام ہی اٹنا ہوتا ہے۔

☆ میں کسی کی خدمت نہیں کروں گا نہ ہی کر سکتا ہوں۔

☆ ماں، باپ، بہن، بھائی سب مجھ پر ظلم کرتے ہیں۔

☆ عورت منظم ہے مرد کی نلام ہے۔

☆ عورت ہونے کے ناطے میں کچھ نہیں کر سکتی۔

☆ میری زندگی کا کوئی مقصد پورا نہیں ہوتا۔

☆ میری زندگی کا کوئی مقصد ہے ہی نہیں۔

☆ مجھے خودکشی کر لینی چاہیے وغیرہ۔

یہ اس طرح کی منفی سوچیں جو ہر وقت انسان کے ذہن کو افسردہ و پریشان
رکھتی ہیں یہی ہماری بدترین ذہن ہیں۔ لیکن اگر آپ ڈپریشن سے نجات حاصل کر کے
پُر سکون زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو آج ہی ان سوچوں کو ذہن سے نکال دیں۔ اپنی
احییت کو بچنے اللہ تعالیٰ نے انسان کو مجبوراً دوستانہ صلاحیتوں سے بھی نوازا ہے۔
ہر انسان اس کی کامیابی کو تھیر کرنے کی صلاحیت لے کر پیدا ہوا ہے۔ حتیٰ کہ قسمت کو
بھی جذبے، محنت اور کوشش سے بدلا جا سکتا ہے۔

خودی کو کر بلکہ اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے

خدا بندے سے خود پوچھے تا تیری رضا کیا ہے؟

اپنے من میں ڈوب کر پا جا سراغ زندگی

تو اگر میرا نہیں بنانا نہ بن اپنا تو بن

پنا یہ ہو قدم تو عرشہ پوری رسی

مالید لی دی رفتار دہ درویشانو

(۳) ساری دنیا میرے خلاف ہے۔

اسی طرح ایسے لوگوں کی دوسری طرف خواہشات کا دائرہ بھی حقیقت سے باہر ہوتا ہے۔ مثلاً

(۱) ساری دنیا مجھ سے پیار کرے۔

(۲) مجھے ہر شے میں مورد حاصل ہو جائے۔

(۳) مجھ سے کوئی ناراض نہ رہے۔

لیکن حقیقی زندگی میں جب ان لوگوں کو یہ خواہشات پوری نہیں ہوتی تو یہ لوگ باپوسی اور افسردگی کا فکار ہو جاتے ہیں۔ جبکہ یہ نہیں سوچتے کہ کہیں ان کی سوچ ہی غیر منطقی تو نہیں لہذا ایسے لوگوں کو اپنی سوچ کا حقیقت پسندانہ جائزہ لینا چاہیے۔

سوچ اور کردار کا تعلق

انسان کی سوچ اور کردار کا آپس میں بہت گہرا تعلق ہے۔ جیسے (Mind and Body Relation) ہے۔ اسی طرح انسان کی سوچ اور تعلق بھی ایک دوسرے کے لیے لازم و ملزوم ہے۔ جس طرح کی سوچ ہوتی ہے۔ انسان کا کردار بھی ویسا ہوتا چلا جاتا ہے اور انسان کا پورا ذہان بھی اسی طرح تشکیل پاتا ہے نہ صرف اندرونی نظام سوچ پر منحصر ہوتا ہے بلکہ بیرونی کردار بھی بہت متاثر ہوتا ہے۔ اسی طرح جیسا کردار ہو انسان کی سوچ بھی ویسی ہی بن جاتی ہے۔ لہذا محض اپنی سوچ میں مثبت تبدیلی لانے سے ہی کردار میں جو خاطر خواہ تبدیلی لائی جاسکتی ہے اور اس مرض سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

ذہن کو وسعت دو

انسان کا ذہن بنتا وسیع ہوتا ہے اسکی استعداد اور قابلیت بھی اتنی ہی وسیع ہوتی ہے۔ اور یہ بھی سچ ہے کہ انسان جیسا سوچتا ہے ویسا ہی بن جائے۔ ایک آدمی کی تعمیر و تکمیل اس اعتبار سے بھی ہوتی ہے کہ وہ زندگی میں جو کچھ دیکھتا ہے اس کے اثر

قول کرتا ہے۔ اس لیے اس جیسا بن جاتا ہے۔ ہماری نظروں اور ہمارا خاطر بنتا وسیع و بلند ہوگا ہماری استعداد اور صلاحیتیں بھی اتنی ہی وسیع اور بلند ہوں گی۔ ایک شخص کے لئے مال و دولت کی اہمیت ہے، دوسرے کے لئے پیش و پشت کی، تیسرے کے نزدیک انسانیت زیادہ اہمیت کی حامل ہے۔ اسی لحاظ سے فرد کی شخصیت و کردار متعین ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کو بڑی سے بڑی خوشی بھی خوش نہیں کر پاتی، جبکہ ایک وسیع نظری کے حامل شخص کو چھوٹی سے چھوٹی باتوں پر خوش ہوتا آتا ہے۔

کچھ لوگ دوسروں کی بڑی سے بڑی لٹلی بھی نظر انداز کر دیتے ہیں، جبکہ کچھ لوگ ہر انسان میں کیلئے رکھنے رکھتے رہتے ہیں۔ جس سے اس انسان کو جس میں کیلئے رکھنے کے لئے جا رہے ہیں اسے تو کوئی فرق نہیں پڑتا مگر انسان خود ہر وقت مایوس اور پریشان رہتا ہے۔ اسی طرح اگر انسان کی زندگی میں کوئی مقصد نہ ہو تو اسکی توانائیاں دب جاتی ہیں اور مکمل طور پر ابھرا کر سامنے نہیں آ پاتیں اور بے مقصد انسان کو اس حد تک لے جاتی ہیں کہ انہیں اتنی قوت بھی نہیں رہتی کہ وہ تھوڑا بہت آگے بڑھ سکے۔ فطرت کا یہ اصول ہے کہ وہ ہمیں اتنی ہی توانائی عطا کرتی ہے جتنی ہم مصرف کر رہے ہوں۔ اگر ہم چھوٹی چھوٹی کامیابیاں اور چھوٹی چھوٹی سرفروں کے لئے ذہنی تلمیح کر رہے ہوں تو قدرت جلد ہی اپنی عطا کردہ نعمتوں کو واپس لے لیتی ہے۔ ہمارے لیے یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی نگاہ بلند رکھیں کیوں کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کی کوئی حد متعین نہیں ہے ہمیں اپنا ذہن وسیع رکھنا چاہیے۔ یہ وسعت اس طرح لائی جاسکتی ہے کہ یہ یقین کر لیں کہ ہم تجا نہیں ہمارے ساتھ فطرت کی طاقتور قوتیں مدد کرنے کے لئے تیار رہتی ہیں جب ان سے مدد مانگیں تو فوراً یا کچھ دیر بعد آجائیں گی۔

ایک بڑا منصب اہمین انسان کی تمام تر توانائیاں کو انحصار کرنے کے لیے ہم آہنگی بخشتا ہے، بنتا عمدہ، بخوشگوار اور بڑا منصب اہمین ہوگا، آدمی بھی اتنا ہی عظیم اور مضبوط ہوگا۔ لیکن اگر انسان کو اپنے نصب اہمین کے حصول میں کسی ناکامی کا سامنا کرنا

ہے تو اسے پریشان نہیں ہونا چاہیے بلکہ اس بات پر بھروسہ رکھنا چاہیے کہ اللہ کے ہر کام میں کچھ صحت پوشیدہ ہوتی ہے۔ جو فی الوقت ہماری نگاہ سے پوشیدہ ہوتی ہے۔ اور اسی طرح چھوٹی چھوٹی ناکامیاں کسی بڑی کامیابی کا پیش نمبر ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح یہ ناکامیاں ہمارے جذبہ اور تحریک میں مزید اضافہ کرتی ہیں، ہمیں اپنی کوتاہیوں سے روشناس کرائیں ہیں اور ہمیں اپنی توانائیوں کو بچھن کرنے کا موقع ملتا ہے۔

ذاتی نقصانات اور صدموں سے چھٹکارا

انسانی ذہن پر صدموں کا اثر بھی بہت گہرا اور نقصان دہ ہوتا ہے۔ جو فرد کو ہمیشہ کے لئے دکھ اور کرب میں مبتلا کر دیتا ہے۔ مثلاً کسی مادی شے مال و دولت قیمتی اشیاء کا کھو جانا کسی عزیز سے دوری یا کسی کی موت ذہن پر کبھی نہ نٹنے والا اثر چھوڑتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ انسان رنج و غم اور افسردگی جیسی حالت میں جلائی اس وجہ سے ہوتا ہے جب وہ دنیاوی اشیاء سے بہت زیادہ جذباتی وابستگی پیدا کر لیتا ہے۔ اور ان اشیاء کے نہ نٹنے یا کھو جانے کی صورت میں بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ جذباتی وابستگی جتنی زیادہ ہوگی فرد اتنا ہی زیادہ افسردہ ہوگا۔ مثلاً مال و دولت کی ہوس نہ نٹنے یا مالی نقصان کی صورت میں پیدا ہونے والی پریشانی کسی عزیز سے ٹیٹھریگی یا کسی پیارے کی موت کا صدمہ انسان کی شخصیت اور اس کے ذہن پر ان مٹ نٹان چھوڑ جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ وقت سب سے بڑا مرہم ہے اور عام انسان وقت کے ساتھ ساتھ ان صدموں سے باہر نکل آتے ہیں۔ لیکن کچھ افراد پر ان کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے۔ اور وہ اس سے نکل نہیں پاتے یا اس صدمہ سے باہر آ نہیں جاتے۔ اس حالت میں انسان یہ بھول جاتا ہے کہ اس دنیا کی ہر شے فانی ہے اور جو آیا ہے اسے جانا ہے۔ لافانی شے صرف خدا تعالیٰ کی ذات ہے لہذا وقتی وابستگی جسی اسی ذات سے ہونی چاہیے

اور جب انسان اللہ تعالیٰ سے وابستگی پیدا کر لیتا ہے تو ہر پریشانی کو انکی رضا کبھی قبول کر لیتا ہے اور افسردگی کا فکار نہیں ہوتا۔ مثلاً جنگ چھڑی ہو تو ان محنت انسان کنی طرح کے صدمات کا فکار ہوتے ہیں۔ ہم کا گولہ چلتا ہے ایک سپاہی زندہ و فتن ہو جاتا ہے۔ اسے زمین کھود کر باہر نکالا جاتا ہے اسے کوئی خاص نقصان نہیں پہنچتا، کوئی زخم یا جسمانی عارضہ نہیں ہوتا ہے، ہر وہ اپنے ایک بازو کو حرکت نہیں دے پاتا۔ تو یہ اس مادے کا نفسیاتی و جذباتی رد عمل ہے جبکہ اثر اس کے ذہن پر باقی ہے۔

ایسی صورت میں مریض بغیر کسی دوا کے استعمال سے ہمیں اپنی قوت ارادی سے اپنے مرض پر قابو پا سکتا ہے۔ انسانی ذہن بہت حساس ہوتا ہے۔ لہذا اس کو تنگ کرنے کے لیے ہم کا چھٹنا ضروری نہیں بلکہ زندگی کے کئی ایسے واقعات ہیں جو انسان کے ذہن پر ہم بھیننے کی طرح مٹی اثرات مرتب کرتے ہیں۔ مثلاً کسی کی مگھی ٹوٹ جاتی ہے یا باہر یہ ایک معمولی واقعہ ہے۔ جس میں انسان غمو کو پھیل کر کھل دے سکتا ہے کہ چلو ٹیک سی ہوا اگر شادی کے بعد حراج نہ نٹنے تو مسئلہ بڑھ جاتا۔ لیکن ایک معمولی مسئلہ معمولی صدمہ بھی انسان کے ذہن کو کھتا کر کرتا ہے۔ اور اسے پریشانی میں مبتلا کئے رکھتا ہے۔ اسی طرح دیگر نقصانات اور ناکامیاں کوئی ایسے واقعے ہوتی ہیں جو ہم دانستہ یا نادانستہ کرتے ہیں۔ اس قسم کے صدمات کو ہم دہانے کی کوشش کرتے ہیں لیکن ان صدمات کو نظر انداز کرنے کے بجائے وقتی اور شعوری طور پر قبول کرنا چاہیے۔ اس کا تجزیہ کر کے آئندہ کے لئے بھروسہ مٹا کر مرتب کرنی چاہیے کیوں کہ دہانے رکھنے سے یہ صدمات ذہن پر (Stress) کا باعث بنتے ہیں۔ اور یہ (Stress) یا دباؤ دہانے کی مشکل اختیار کر لیتا ہے۔ اور انسان کی خود احمادی میں کمی لاتے ہیں۔

دبے ہوئے خوف سے نجات

ماہرین نفسیات کے نزدیک (80) فیصد بیماریاں خوف کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ بعض لوگ بیمار ہوتے نہیں مگر ان کو خوف بیمار کر ڈالتا ہے۔ ڈر پرک انسان اگر ڈر ماسا

بنا ہو جائے تو وہ اپنی بیماری کو بڑھا دیتا ہے اور اپنے آپ پر بیماری کا مکمل خول چڑھا لیتا ہے۔ سب سے زیادہ خطرناک وہ خوف ہوتا ہے جو انسان کے اندر چھپا ہوا ہے۔ یہ باطنی خوف انسانی زندگی پر بہت گہرے مٹی اثرات چھوڑتا ہے۔ کسی کے دل میں خوف پیدا ہو جائے کہ میں ناکام ہو جاؤں گا، لوگ میری تحقیک کریں گے۔ میں اس قابل نہیں کہ لوگ میری پذیرائی کریں۔ اس طرح کے تمام خوف جو انسان کے اندر موجود ہوں تو یہ انسانی کارکردگی کو کسی نہ کسی حد تک مفلوج کر دیتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص جو کاروبار میں مانی کا سرمایہ حاصل کرنا چاہتا ہے مگر اس خوف میں جھلا ہے کہ وہ لوگوں کا سامنا نہیں کر سکا، دوسروں سے میل جول میں گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔ لہذا وہ اپنے اس خوف کو دبانے کے لیے کہتا ہے کہ کاروبار کے لیے جدوجہد کرنے اور لوگوں سے رابطہ بڑھانے پر مجھے یقین نہیں اور نہ ہی اسکی کوئی خاص ضرورت ہے۔ جبکہ حقیقت میں کاروبار میں سرمایہ کے لیے نہ صرف کاروباری مصلحت بلکہ عام لوگوں سے بھی زیادہ سے زیادہ رابطہ قائم کرنا پڑتا ہے۔ لیکن ایسا شخص ایک نفسیاتی خوف میں جھلا ہے۔ بعض اوقات دے ہوئے خوف کے پیچھے کوئی عقلی واقعہ یا وجہ ہوتی ہے جبکہ بعض اوقات اس کے پیچھے کوئی عقلی وجہ نہیں ہوتی۔

خود انزائی سے پرہیز

انسان مسلسل کسی تک و دو میں مصروف رہتا ہے۔ ایک مادی دوز میں شامل رہتا ہے۔ اور اس دوز میں کبھی بگھارنا کسی کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ جس میں خدا کی کلمہ نہ کچھ مصلحت پوشیدہ ہوتی ہے، چونکہ یہ پوشیدہ مصلحت انسانی بصیرت سے مارا ہوتی ہے۔ لہذا انسان اپنے اوزار کا کامیوں کے لیے کبھی خود کو اور کبھی دوسروں کو الزام دیتا ہے۔ دوسروں کو الزام دینے کی نسبت خود کو الزام دینا بہت خطرناک امر ہے، کیونکہ اس طرح انسان مسلسل ایک احساس جرم و گناہ میں جھلا ہو جاتا ہے۔ مثلاً ڈپریشن کے مریض اگر معاشرے کی اقدار کے خلاف جذبات محسوس کریں تو اسکو گناہ یا جرم تصور

کرنے لگتے ہیں۔ مثلاً جنسی خواہش کا پیدا ہونا ایک نارمل جبلت ہے۔ لہذا ایسے جذبات پر شرمندہ ہونے کی بجائے اس کے اظہار کے قابل قبول طریقوں پر دھیان دینا چاہیے۔

دنیا میں انسانوں سے بہت سی ایسی غلطیاں اور جرائم سرزد ہو جاتے ہیں، جنکی کسی کو خبر نہیں ہوتی۔ لہذا ایسی غلطی کو ہم اپنے اندر دبا لیتے ہیں اور کسی سے چھپاتے پھرتے ہیں۔ یہ دبا ہوا احساس جرم فرد میں خود اعتمادی کی کمی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ ایسے لوگ شک و شبہ اور دوسروں کا شکار۔ بچے ہیں، دوسروں کی رفاقت میں بے چینی محسوس کرتے ہیں، غیر ضروری طور پر زور دینا اور حساس ہو جاتے ہیں۔ اسے کبھی فکر لگی رہتی ہے کہ دوسروں کے اس کے احساسات کی خبر نہ ہو جائے۔ اور وہ اس کے سامنے میں کیا محسوس گے، اور اسکی یہ کیفیت ایک بیماری کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

انسان خطا کا بھلا ہے۔ ہر شخص سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں، اور گناہ بھی سرزد ہوتے ہیں۔ لہذا غلطی کرنے کے بعد اس احساس میں جھلا ہونے کی بجائے اگر اپنی شخصیت کا جائزہ لیا جائے تو نہ صرف ہم اپنی غلطیوں کو صحیح انداز میں سمجھ کر ان کی اصلاحی کرنے کی کوشش کریں گے، بلکہ ہمیں ان محرکات اور قوتوں کا بھی سراغ ملے گا جن سے اپنی غلطیوں، برائیوں اور گناہوں پر قابو پالیا جاسکتا ہے۔

نوٹ: اپنے کمپیوٹر (ڈسکن) سے "مختصر سوچ، مختصر رویہ، غیر حقیقت پسندانہ سوچ، ذاتی تصانیات اور صدمہ، خود انزائی" کو ابھی سے (Delete) صاف کریں جب آپ نے یہ فائل ڈیلیٹ کی تو ایک دم اٹھ کر اونچی آواز سے تین دفعہ یہ محلات دوہرائیں (واہ یہ تو کوئی دوسری دنیا ہے یہ میں کہاں آیا ہوں یہ کتنی پر سکون اور خوشگوار دنیا ہے جہاں وہ دنیا ہے جس کی میں تلاش میں تھا) بہتر ہے کہ آپ کی اونچی آواز دوسرے لوگ بھی سن لیں۔ پھر اگلے باب کا مطالعہ شروع کریں۔

باب چہارم

ڈپریشن کو خدا حافظ کہیں

میر

لے مالک کل میرے والدین پر

ڈپریشن کو خدا حافظ کہیں

اس باب کے پڑھنے سے ہی آپ وہ قوت حاصل کر لیں گے کہ ڈپریشن کو خدا حافظ کہیں اور ہمیشہ کے لئے حد درست پر سکون اور کامیاب زندگی گزاریں۔

خیال کی قوت

ذہنی رو سے کہا جاتا ہے کہ اچھے خیالات بہترین عبادت ہیں۔ قوتِ خیال کوئی پر اسرار یا طبعی تصور نہیں ہے۔ یہ ایک تکنیک اور طریقہ کار ہے جس کی بنیاد اس نظریاتی اصول پر رکھی گئی ہے کہ ذہن میں خیال یا تصور کو مضبوطی سے اپنی گرفت میں لے لیتا ہے خود ہی یہ خیال اپنے لئے عمل کی راہ نکال لیتا ہے۔ اس طرح ہم اپنے نصب العین اور مقصد کا سچا ہوتے ہیں۔ جس کا پھل ہمیں عملی صورت میں نظر آتا ہے۔ ایک زمانہ تھا جب لامٹی کی وجہ سے یہ تصور کیا جاتا تھا کہ خیال ایک مجروح چیز ہوتی ہے اس کا عمل سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ اب یہ نظریہ غلط ثابت ہو چکا ہے۔ ترقی کے اس دور میں انسان اس حقیقت کو تسلیم کرتا ہے کہ خیال کی قوت سے ہی ہم اپنا اچھا مستقبل بنا سکتے ہیں۔ بلند ارادی بلند خیالات و تصورات ہمیں یقین اور عمل کے ساتھ ہم اس بلندی تک جاسکتے ہیں جہاں ہم جانا چاہتے ہیں۔

ذاتی اور سماجی محرک

زندگی میں کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے یا اپنی زندگی برکرتے ہوئے

بہیں یہ نہیں سوچنا چاہیے کہ سب کچھ جو ہمیں حاصل ہوا ہے وہ ہمارا جبری حق ہے۔ ہمارے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے ہارے میں کسی غلطی کا شکار نہ ہوں۔ دوسروں کے حقوق کا بھی خیال رکھا جائے اور ساتھ ہی اپنی ذات کو بھی فراموش نہیں کرنا چاہیے۔

ہر شخص ایک معاشرے سے وابستہ ہے۔ معاشرے میں رہتے ہوئے اس پر کچھ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ اسے اخلاقی اصولوں پر عمل کرنا پڑتا ہے۔ لیکن اسکا مطلب یہ نہیں کہ وہ اپنی ذات کو کچل ڈالے بلکہ اسے اپنی خواہشات اور جذبات کی بھی قدر کرنی چاہیے اور ان حدود کا بھی احترام کیا جائے جو فرد پر فطری طور سے عائد ہیں۔ لیکن انسانی حرکات اور جذبات اسے سمجیدہ ہیں کہ بعض اوقات فرد خود ان کو سمجھ نہیں پاتا لہذا ایسی صورت میں کسی ماہر نفسیات سے مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے ان حرکات کو دو گروہوں میں تقسیم کیا ہے۔ ایک (ذاتی حرکت) مثلاً بھوک، پیاس، ہوا، پانی اور جنس کا محرک۔

دوسری طرف سماجی حرکات کا گروہ ہے جس میں سماجی پسندیدگی، سماجی وابستگی، خود تمانی، سماجی ستائش وغیرہ شامل ہیں لیکن صحت مند فطری و نفسیاتی زندگی کے لیے فرد کی ذات میں موجود ان تمام حرکات کی صحت مندانہ تسکین بہت ضروری ہے اور ان کی بے جا فطری انسان کو کسی ذہنی و نفسیاتی بیماری میں مبتلا کر سکتا ہے۔ لہذا ان حرکات و صلاحیتوں کا حقیقت پسندانہ تجزیہ کرنا چاہیے اور ان کی تسکین کے جائز ذرائع سے استفادہ کرنا چاہیے۔ اس معاشرے میں باطنی حرکات کے اظہار و تسکین پر تو اتنی پابندی نہیں مگر جنسی محرک جو انسانی خصوصیت کا اہم فطری جزو ہے اور انسانی لسنوں کی بنا کا انحصار اس محرک کی تسکین ہے۔ یہاں اس کے اظہار اور تسکین پر معاشرتی دباؤ بہت زیادہ ہے اور ایک عام انسان ان جذبات کو محسوس کرتے ہوئے ایک خوف و دباؤ اور احساس جرم کا شکار ہو جاتا ہے۔

قلع نظر اس بات کا کہ یہ ایک نہایت فطری رحمان ہے اور ہمارا مذہب اس کے جائز ذرائع پر زور دیتا ہے۔ ہم مسلسل اس جذبے پر ہماری پتھر رکے رکھے ہیں۔ جس سے ہماری خواہشات اور معاشرتی دباؤ کی کیفیت میں مسلسل تضاد رہتا ہے اور ایک تکلیف کی ہی کیفیت رہتی ہے۔ جس کو کسی سے بیان کرتے ہوئے بھی فرد شرم محسوس کرتا ہے۔ لہذا ان تمام خواہشات کو تسلیم کرنا چاہیے کہ یہ فطری امر ہے۔ اور اس کے جائز تہادل اور معاشرتی طور پر پسندیدہ ذرائع پر انحصار کرنا چاہیے۔ مثلاً کہا جاتا ہے کہ شاعری بھی اس محرک کے اظہار کا ایک تہادل ذریعہ ہے۔ اس طرح ہر شخص کو اس مصروفیت کے دور میں اپنے ہارے دن کا کوئی ایک حصہ ایسا کرنا چاہیے جس میں وہ اپنی ذات کی خوشی کے لیے اپنی مرضی سے کوئی کام کرے۔ مثلاً اگر کسی کو میوزک سن کر خوشی محسوس ہوتی ہے اور کسی کو کسی سے مل کر اور کسی کو کوئی کتاب پڑھ کر یا محض آرام یا ورزش کرنے سے خوشی محسوس ہوتی ہے اس لئے چھوٹی چھوٹی خوشیاں بہت سی بنا لیں۔

احتیاد کا کرشمہ فرما..... آمین

بیماری اور پریشانی کا مقابلہ کرنے کے لیے احتیاد ایک طاقتور ہتھیار ہے۔ اس دوامی چھٹی قوت ہے اتنی دنیا کے بڑے سے بڑے ناک میں بھی نہیں ہے۔ تمدنی زندگی کے جذبے سے چھٹی صحت حاصل ہوتی ہے اتنی کسی دوامی نہیں ملتی۔ اسی طرح بیماری کے خیال سے چھٹی بیماری بڑھتی ہے اتنی شاید اس میں حقیقت بھی نہ ہو۔ جس طرح کامیابی کے حصول کے لیے کامیابی کے خیال، کامیابی کے جذبے، کامیابی کی امید اور کامیابی کے بارے میں خود اعتمادی ضروری ہے۔ اسی طرح تمدنی کے حصول کے لیے بھی تمدنی کی امید اور اعتماد ناگزیر ہے۔ جو ڈاکٹر مرینس کے جسم کے ہی علاج کی طرف توجہ دیتا ہے اس کے دل میں اعتماد بچانے کی کوشش نہیں کرتا وہ اس کا مکمل علاج نہیں کر رہا۔ مرینس کے دل میں اپنے صحت مند ہونے کا جتنا گہرا اعتماد ہوگا وہ اتنی ہے

تیزی سے صحت مند ہوگا۔ مریض کو صحیح پرہیز عمل اختیار ہونا چاہیے۔ اور اپنے علاج میں کسی مایوسی نہیں ہونا چاہیے۔

با مقصد زندگی

ڈپرینٹن کے مریض اکثر سستی، کالمی اور بے کاری کا شکار رہتے ہیں زندگی کا کوئی واضح مقصد یا ہدف نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے اکثر اہنا وقت فضول چیزیں کرنا شروع کرتے ہیں یا ایک بے کار خیالی دنیا میں گمن رہتے ہیں یا کوئی خاص کام نہ کرنے کی وجہ سے اکثر سوچوں میں گم رہتے ہیں۔ جس سے ان کا مرض اور بڑھتا ہے۔ ہمیشہ بیماری کے بارے میں سوچنے کی وجہ سے بیماری کے ریشے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ دوسری طرف یہ لوگ چاہتے ہیں کہ بغیر ہاتھ پاؤں ہلانے اور کوشش کیے بغیر دنیا کی ساری آسائشیں حاصل کر لیں۔ اور جب وہ آسائشیں نہیں ملتی تو زیادہ پریشان ہو جاتے ہیں۔ ہر وقت ہر چیز سے بیزاری محسوس کرتے ہیں۔ اگر مریض اپنی پوری توجہ اپنے مقاصد اور نصب العین پر دے گا تو مریض کی توجہ بیماری سے ہٹ جاتی ہے اور ذہن بھی ہر وقت بیکار سوچتا ہے، بچھا رہتا ہے۔ جس سے بیماری پر قابو پانے میں مدد ملتا ہے۔ ایک شخص اپنے لیے ہتھابھاف مقرر کرتا ہے اس میں توانائی بھی اتنی ہے جتنا ہوجاتی ہے، وہ وہ کام بھی کر جاتا ہے جو عام آدمی نہیں کر پاتا۔

ایک مثال

یہاں ذکر ہو چکا ہے کہ نفسیاتی بیماریاں محض ہمارے اپنے ذہن کی پیداوار ہوتی ہیں۔ یہاں ایک صورت کی مثال ہے جو فالج سے بہت ڈرتی ہے۔ ایک وقت وہ آرٹھرٹس کے مرض میں مبتلا ہو گئی کسی ڈاکٹر نے کہا کہ یہ آرٹھرٹس بھی کبھی فالج کی وجہ بن سکتا ہے۔ وہ اس قدر خوف زدہ ہوئی کہ اسے واقعی فالج ہو گیا۔ چند سال اسی مرض میں مبتلا رہی۔ ایک دن وہ سوری بھی کہ زلزلہ آیا اس کا بچہ اوپر کی منزل میں تھا۔ وہ مریض کی سبھی توجہ ہتھابھاف پر پڑی تھی اس میں ایک دم اٹھی اور بھاگ کر بچے کو کھانا کر باہر لے

آئی۔ سب لوگ دیکھ کر حیران ہو گئے کہ تمہیں تو فالج تھا یہ سنتے ہی وہ گر پڑی اور دو پارہ اس مرض کا شکار ہو گئی۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ ہمارے خوف ہماری بیماری کی وجہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے کسی ہدف اور مقصد کے زیر اثر ہونے سے بڑی بیماری پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے اور بے جا خوف سے بھی چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔

موزوں نصب العین کی روایات

ہمارا نصب العین مختلف طریقوں سے ہمیں اطمینان اور تسکین بخلتا ہے کوئی ایک نصب العین عالمی طور پر منظور نہیں ہوتا جبکہ ہر انسان کا اپنا نظریاتی نصب العین اور مقصد ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے کوئی خاص چیز حاصل کرنا مثلاً گھانا، کوئی اچھی سی گاڑی خریدنا، تعلیم حاصل کرنا، کسی امتحان میں کامیاب ہونا، حاصل کرنا یا شہرت حاصل کرنا انسان کے مقاصد ہو سکتے ہیں جن کے لیے وہ کوشاں ہوتا ہے۔ جو اس میں بے کاری، سستی، کالمی جیسے جذبات شہم کرتا ہے۔ انسان جب با مقصد زندگی گزارتا ہے تو اس میں خودداری کے جذبات پیدا ہوتے ہیں کہ میں بھی کچھ کر سکتا ہوں، میں بھی ایک اہم شخصیت ہوں، اسی طرح وہ نہ صرف بوجہ ذہنی سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے بلکہ ایک کارآمد زندگی اس کی تحفہ دیتی ہے۔ ضروری نہیں کہ انسان بڑے بڑے مقاصد کا انتخاب کر سکتا ہے۔ مثلاً خواتین کا گھر لیاں کوسوں میں دلچسپی لینا، بچوں کا نام تجل سیٹ کرنا، گھر کا بجٹ درست کرنا وغیرہ۔ اسی طرح مرد حضرات بھی چھوٹے چھوٹے کاموں کے ذریعے اپنی مصروفیت بڑھا سکتے ہیں۔

ترک عادات

وہ اعمال جو ہمارے ہمارے ہوتے ہیں اور انہیں کسی نہ کسی طریقے سے تقویت ملتی رہتی ہے وہ فرد کی عادت بن جاتی ہے۔ اسی طرح منفی رویے اور سوچ بھی ہماری عادت بن جاتے ہیں اور ہمارے لیے تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ لہذا بیماری سے چھٹکارے اور شخصیت میں تبدیلی لانے کے لیے ان عادات کا ترک کرنا بہت ضروری

ہوتا ہے۔ مثلاً ایک عام مثال ہے کہ ڈپریشن زدہ شخص مجھے ہونے کنہوں اور مرغل جال کے ساتھ چلا ہے۔ لہذا محض اس عادت کی تبدیلی کے ذریعے وہ اپنی طبیعت میں کافی بہتری محسوس کرتا ہے۔

یہاں کچھ طریقے درج ہیں جن کے ذریعے آپ عادت میں تبدیلی لاسکتے ہیں۔ مثلاً پہلے تو آپ جو عادت چھوڑنا چاہتے ہیں اس کے بارے میں خود سے سوال کریں کہ آپ یہ عادت کیوں چھوڑنا چاہتے ہیں؟ پھر یہ سوال کریں کہ اس عادت کو چھوڑنے کا کیا فائدہ ہے؟ اور اس کے نقصانات کیا ہیں؟ اس عادت کے مضرات اگر خود نہ جانتے ہوں تو کسی دوسرے سے مدد لیں۔ پھر چند دن یہ فائدے اور نقصانات لکھتے رہیے پھر دیکھیں کہ اگر نقصانات زیادہ ہیں جو کہ یقیناً زیادہ ہونگے تو پھر اس عادت کو چھوڑنے کے لئے 15 یا 20 دن کا عرصہ متعین کر لیں ان دنوں میں مضرات اس پر پڑتے جائیں اور جب 20 دن پورے ہو جائیں تو اسی دن عادت کو خفا حافظہ کھین کر آپ کو کبھی کبھی عادت برآتی ہو تو اپنی توجہ کو دوسری طرف لگائیں یا کسی کام میں مصروف ہو جائیں پھر ایک دن آنے کا گریبا آپ عادت کو پھول گئے ہوں گے۔ عادت کو آپ محض قوت ارادی اور مستقل مزاجی کی بنیاد پر چھوڑ سکتے ہیں کیونکہ جو کچھ ہم سوچتے ہیں جس کا پختہ ارادہ کرتے ہیں وہی کام عملی شکل میں سرانجام پاتا ہے۔ آپ جتنا اس نئی عادت کے نئے پہلوؤں اور نقصانات لے لے چھٹکارہ حاصل کرنے کے فوائد کے بارے میں غور کریں گے اتنی ہی آپ میں یہ یگان پیدا ہوگی کہ آپ جلد از جلد نجات حاصل کر لیں اور اپنی خواہشات کی کلامی کی زنجیروں کو توڑ کر آزاد ہو جائیں۔

جب ہم کسی مسئلے کے بارے میں ارادی طور پر سوچتے ہیں اور اسے حل کرنے کے بارے میں پختہ ارادہ کر لیتے ہیں تو اس کے ساتھ ہی اسکی عملی صورت بھی تشکیل پانے لگتی ہے۔ جب انسان زندگی کے کسی میدان میں فتح اور کامیابی حاصل

کرنے کا ایک ارادہ پختہ ہوتا ہے تو یقین کیجئے کہ فتح یابی کی طرف انسان کا پہلا قدم اٹھ چکا ہوتا ہے۔ نئی عادت کو ترک کرنے کے لئے پہلا مضبوط اور مثبت قدم اٹھاتے وقت اگر ہم اس کی جگہ کسی مثبت اور کارآمد کام کو سامنے رکھ لیں تو حرف عادت سے انحراف اور انکار کے جذبے سے کہیں زیادہ بہتر نتیجہ نکلے گا۔ کیوں کہ ہمیں یہ معلوم ہوگا کہ ہم اپنی جو توانائی اس نئی عادت سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے خرچ کر رہے ہیں۔ وہی توانائی کسی مثبت اور کارآمد کام کے لئے بھی استعمال میں آئے گی۔ گویا اس کا دو گنا فائدہ ہوگا۔ ایک تو ہم اس نئی عادت سے نجات حاصل کر لیں گے اور دوسرے اس کے ساتھ ساتھ ایک مفید اور کارآمد کام بھی کر سکیں گے۔ یہ کام زیادہ مشکل نہیں ہے آپ کو اپنی نئی عادت چھوڑنی ہے اس کی جگہ آپ اپنے لئے کوئی مفید اور دلچسپ کام منتخب کر لیں۔ مثلاً آپ اپنی شام کسی نئی جگہ اور نئی دلچسپی میں صرف کریں۔ کسی پڑانے دوست کے بجائے دوستوں سے روابط بڑھائیں اس طرح کوئی نیا مشغلہ اپنایا جاسکتا ہے۔ یا دوسروں کی فلاح و بہبود میں حصہ لے سکتے ہیں۔ انہارے زیادہ تر ذہنی مسائل محض اس لئے ہی جنم لیتے ہیں کہ ہم صرف اپنی ذات کے بارے میں ہی سوچتے ہیں اور اپنے ہی مسائل کو ہر وقت ذہن میں شیخ رکھتے ہیں۔ محض اپنی خواہشات کی تکمیل میں سرگراں رہتے ہیں اور ان کے نہ ملنے پر غدا معاشرے اور اپنے آپ سے خفا رہتے ہیں۔ ذہنی طور پر افسردہ شخص کی سوچ کا محور خود اس کی اپنی ذات ہوتی ہے۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے انسانوں کو ایک دوسرے کے لئے رحمت بنا دیا ہے۔ ایک افسردہ شخص سوچتا ہے کہ میرے تو اپنے ہی مسائل حل نہیں ہوتے میں کس طرح کسی کی مدد کروں جب کہ وہ اسی طرح اپنے مسائل بڑھا رہا ہوتا ہے۔ آپ دوسروں کی مدد شروع کریں پھر آپ دیکھیں گے کہ آپ تجا نہیں ہیں آپ کی مدد کرنے والے بھی کئی لوگ ہیں اور پھر خدا خود آپ پر صبر مان ہوگا۔ اسی طرح ایک نیا مفید مقصد اپنا کر آپ میں تازگی اور نئی توانائی پیدا ہوتی ہے۔

آنسو بخش Auto Suggestion

علم نفسیات میں آنسو بخش ایک بہترین عمل ہے اور آنسو بخش ایسی طاقت کو کہتے ہیں جسے آپ کا ذہن تسلیم نہ کرے مثلاً آپ کو بہت پیاس لگی ہو ظاہر ہے کہ پیاس کو آپ کا ذہن ہی تسلیم کر رہا ہے جب کہ پیاس محسوس نہ ہونا ذہن تسلیم نہیں کر رہا کیونکہ آپ کو تو واقعی پیاس ہو رہی ہے۔ اب اگر آپ بار بار دہرائیں کہ میں پیاس محسوس نہیں کر رہا مجھے کھٹکا پیاس نہیں مجھے پیاس نہیں، میں پیاسا نہیں ہوں وغیرہ۔ یعنی تمام بخش جو آپ دے رہے ہیں حقیقت کے خلاف ہیں۔ لیکن کچھ دیر بعد آپ حیرت انگیز طور پر محسوس کریں گے کہ واقعی آپ کی پیاس کم یا ختم ہو چکی ہے اور آپ کا ذہن بھی تسلیم کر لے گا کہ آپ کو پیاس یا کھٹکا محسوس نہیں ہو رہی ہے۔ آنسو بخش کے ذریعے انسان کو اپنے اور پرستروں کو حاصل ہو جاتا ہے آنسو بخش کا استعمال خود کو مینا بنا کر کے بغیر ہوتا ہے۔ آپ دوران سفر یا کسی بھی وقت کوئی بھی مثبت بخش اپنے ذہن کو دے سکتے ہیں اور اس کے جبران کن نتائج آپ کو زندگی کے ہر میدان میں کامیاب اور سرخرو کرتے ہیں۔

اس فارمولے سے آنسو بخش بنائیں

پچھلے صفحات میں ذکر ہو چکا ہے کہ ذہنیات کے مریض اپنے صحیح واقعات اور ناکامیوں اور مسائل کو ہر وقت ذہن میں جمع کئے رکھتے ہیں۔ جب کہ ان کے پاس ان صحیح واقعات کی ایک لائبریری تشکیل پا جاتی ہے جسے وہ ہمیشہ اپنے ذہن کا مقصد بنائے رکھتے ہیں۔ اور وہ بہت واضح نظر نہیں آتی ہے اس کے برعکس اگر وہ اپنی زندگی کے خوشگوار واقعات کو اکٹھا کریں تو شاید وہ بھی کم نہ ہوں گے کوئی پنکج کوئی شادی، کوئی کامیابی، کوئی چھوٹے سے چھوٹا واقعہ جو انسان کو خوشی دے سکتا ہے۔ اگر ہم ان خوشگوار واقعات کو اکٹھا کریں اور اپنے ذہن میں واضح اور پنکجا ہوا رکھیں اور نئے واقعات کی لائبریری کی جگہ اپنے بھی خوشگوار واقعات کی لائبریری تشکیل دیں تو ہماری زندگی میں

نئے واقعات آج آج بہت غیر واضح اور مدہم ہوتے چلے جائیں گے۔ اور ان کے ساتھ منسلک دکھ کے احساسات بھی کم ہوتے جائیں گے۔ اسی طرح ہمیں چاہیے کہ ہم کوئی نصب العین منتخب کریں۔ اور اس کے بہت صریح اور واضح الفاظ میں ایک فارمولے کی شکل دیں اور اسے اپنے ذہن کے بالکل تہہ خانوں میں لٹس کر لیں اور صبح و شام اس فارمولے کو ذہن میں دہرائیں۔ مثلاً

- ☆..... میں ہر لحظہ اپنے آپ کو بہتر سے بہتر محسوس کرتا ہوں
- ☆..... میں تمنا نہیں ہوں
- ☆..... میں بالکل ٹھیک فضا کی ہوں
- ☆..... میں ہر لحظہ سے ٹھیک ہوں
- ☆..... میں جس کام کا ارادہ کروں تو کر ڈالوں گا
- ☆..... مجھ میں صحت ہے، موصولہ ہے، برداشت ہے، طاقت ہے
- ☆..... دیکھیں میں خوش ہوں، صحت مند اور سکون ہوں
- ☆..... میں اپنی تو کیا دوسروں کی مدد کرنے کے قابل بھی ہوں

آپ اپنا ٹرم سے بھی مدد لے سکتے ہیں۔ اپنا ٹرم کے طور پر لیتے میری کہسی ہوئی کہ سہا "مادرائی علوم کا خلاصہ اور عمل" میں بتائے گئے ہیں۔

باب پنجم

مراقبہ

Meditation
آمین

سلا کے گریڈ ماسٹر ڈاکٹر راشد ایوب فاطمہ میموریل ہسپتال لاہور
میں ڈاکٹروں کو ذہنی سائنسز اور سماجی کونسلنگ پڑھاتے ہوئے

ماورائی علوم کے ماہرین کے لحاظ سے آج کل کے زمانہ میں سب سے زیادہ مراقبہ کو اہمیت حاصل ہے۔ مذہبی، سائنسدان، اعلیٰ طبقہ اور نچلے طبقہ کے لوگ اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ بلکہ ایسے لوگ بھی اس میں شامل ہیں جو اس طرح کے علوم پر یقین ہی نہیں رکھتے اور کسی بھی عقیدہ سے وابستہ نہیں ہیں تو مراقبہ ایک نئی حقیقت اور سائنٹفک علم ہے۔ مراقبہ ذریعہ پر یقین کے خاتمے کے لیے بہترین دوا سمجھا جاتا ہے۔

سائنس کے لحاظ سے کائنات میں جو بھی کچھ موجود ہے اس کے درمیان ایک بہت ہی مضبوط اور مستقل رابطہ ہے۔ اور یہ تو معلوم بات ہے کہ کائنات میں کوئی جگہ خالی نہیں ہے۔ پوری کائنات کو ایک ماتحتی کی مثال دے سکتا ہے۔ اس میں موجود چھوٹی اور بڑی چیزیں تمام ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔ چاہے وہ توانائی ہو یا مادہ ہو جمادات ہوں یا جاندار ہوں۔ اس کائنات میں شامل ایک انسان بھی ہے۔ جس کا رابطہ نہ نظر آنے والی انرجی کے ذریعے تمام کائنات سے ہے واضح الفاظ میں یہ کہا جاتا ہے کہ انسان ان قوتوں کا حامل ہے جو کہ پوری کائنات میں موجود ہے۔ فرض کریں کہ اس سے انکار کریں کہ انسان کا رابطہ کائناتی قوتوں سے نہیں ہے۔ اگر نہیں ہے تو پھر انسان اعلیٰ کائنات میں موجود چیز نہیں ہوگا۔ کیونکہ جس طرح انسانی جسم کے تمام اعضاء جسم کے حصہ ہیں اس طرح انسان بھی کائنات کا حصہ کہا جاسکتا ہے کیوں کہ یہ ایک جسم (کائنات) کے اندر ہی ہے۔ اس لیے انسان کو کائنات بھی کہا جاسکتا ہے۔ لیکن انسان نے اپنا خفیہ نمبر (Password) گم کر دیا ہے اگر نہیں وہ پاس ورڈ مل جائے جس کو ہم اپنے کمپیوٹر (ٹویل، ڈین یا وارنٹ) میں ملا کر اور وینڈر وکول جائیں پھر ہم سمجھ لیں گے کہ ہم واقعی کائناتی صلاحیتوں (توانائیوں) سے بہاؤ راست منسلک ہے۔ دراصل ہم نے پاس ورڈ بھی گم نہیں کیا ہے۔ ہم ابھی بھی کائنات سے رابطہ میں ہیں لیکن ہم نے مائیکرو سکرین کو خراب کیا ہے جس کی وجہ سے کوئی پروگرام دکھائی نہیں دے رہا ہے۔ لیکن یہ پاس ورڈ ہمیں ملے گا کہاں سے؟ یا مائیکرو سکرین کی مائیکرو سکرین کو ہم کیسے ٹھیک

مراقبہ

Meditation

مراقبہ ایک راستہ ہے جو صحت سکون اور خدا کی طرف جا رہا ہے اس راستے پر چل کر اگر بندہ خدا تک نہ بھی پہنچے لیکن سکون آرام اور صحت ضرور حاصل کر لیتا ہے۔ مراقبہ انسانی جسم کے اندر ناقص حالات کو درست کر دیتا ہے ذہنی اور دماغی صلاحیتوں کو ارتقاء بخشتا ہے۔ مراقبہ کو منسک اور چندی زبانوں میں درمیان گیان کہا جاتا ہے اگر بڑی لائق اور روحانی ذہن رکھنے والے شخص کا جانتا ہے عرفی قاری اور روحانی قوتوں میں مراقبہ کیا جاتا ہے ذہنی زبان میں یوگ مانع سمجھی کہا جاتا ہے لیکن ابھی اس کو ٹویل مراقبہ کے نام سے بھی یاد کیا جاتا ہے۔ درج بالا تمام الفاظ کے مطالب ایک ہی ہیں جس کے معنی استغرق کے ہیں اور اس کی تکمیل یوں کی جاسکتی ہے کہ توجہ کو ایک نقطہ پر مرکوز کرنا باقی خیالات کو ذہن سے صاف کرنا کسی ایک خیال یا شے پر توجہ مرکوز کرنا۔ لیکن یوگ مانع سمجھی یا ٹویل مراقبہ کا مطلب تھوڑا سا مختلف ہے جو درج ذیل ہے۔

- ☆ توجہ کو جسم اور جسم کے اندر کی دنیا میں جو گردش لانا
- ☆ تمام خیالات کو کنٹرول کرنا
- ☆ ذہن کو تمام خیالات سے پاک صاف کرنا
- ☆ خیالات کو آزاد چھوڑنا
- ☆ صرف ایک دنیا میں غرق ہونا

کر سکتے ہیں؟ اس کا جواب ڈبل سانس ہی دے سکتا ہے۔

مراقبہ سے ڈپریشن کا خاتمہ

کتاب کے پچھلے صفحات میں ذکر ہو چکا ہے کہ بہت ہی نفسیاتی بیماریاں ہمارے اپنے ذہن کی پیدا کردہ ہیں اور کچھ جسمانی بیماریاں کی وجہ بھی نفسیاتی ہوتی ہے یعنی ذہن کی تھکن کا کردار ہوتی ہے جس کی وجہ سے کچھ ذہنی صلاحیتیں بے لگم ہو جاتی ہیں اور کبھی کبھی تو تمام ذہنی صلاحیتیں بے لگم ہو جاتی ہیں۔ ان وجوہات کی بنا پر مختلف بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ بحر حال وجہ کوئی بھی ہو اسے مراقبہ کے ذریعے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ہم ذہن کی گہرائیوں تک جاتے ہیں اس کی مشقوں سے ہی ہماری بے لگم قومیں خود پر خود مطمئن ہو جاتی ہیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق مراقبہ ڈپریشن کے خاتمہ کے لئے وہ فوٹو ڈاڈی اچھیا رہے جس کے مقابلے میں کوئی اچھیا نہیں بنا ہے۔ ماہرین کے بیانات تجربات اور مشاہدات اپنی جگہ لیکن میں خود آپ کو اطمینان دیتا ہوں کہ میں ان تجربات سے گزر چکا ہوں کہ مراقبہ ڈپریشن کا بہترین علاج ہے اور یہ آپ خود اپنا کرنا ہی حاصل کریں۔

مذہب اور مراقبہ

تقریباً ہر مذہب میں مراقبہ سے متعلق کچھ روایات، تصبیح اور کچھ خاص محافل ہوتی ہیں۔ یہ چیزیں روحانی قوتوں کو حاصل کرنے کے لئے ہی ہوتی ہیں اور یہی ان کا مراقبہ بھی ہوتا ہے۔ میرے خیال میں وہ مذہب جس میں مراقبہ کا طریقہ کار نہیں ہوگا اس مذہب کے افراد روحانی قوتوں سے بھی غالی ہوں گے۔ جدید (یوگا اور سائنس کی تحقیق کی) طرز مراقبہ مذہب بے لگمی اپنا لیا ہے۔ جیسے جیسے مشق دنیا میں ترقی پوری ہے ساتھ ہی انسان کچھ پریشان اور بیمار کی ہوتا جا رہا ہے۔ ان پریشانوں اور بیماریوں سے چمکانا حاصل کرنے کے لئے لوگ مراقبہ کا رُخ کرتے ہیں۔ مراقبہ میں نئے اور ذواثر طریقوں کو اپنا رہا ہے۔ مذہب میں لوگ اپنے مذہب کی مقدس الفاظ یا عبادت

دہراتے ہیں۔ ان الفاظ اور عبادت کو مراقبہ بھی کہا جا سکتا ہے۔ کبھی کبھی مقدس الفاظ فرد پر بہت گہرا اثر کرتے ہیں۔ جس سے انہر کی ڈبل کی خوشگوار لہریں اٹھنے لگتی ہیں ان الفاظ کی دو اقسام ہیں۔

ایک جار: وہ الفاظ جو آواز سے ادا کرتے ہیں۔

دوسرا غشی: وہ الفاظ جو زبان سے ادا نہیں ہوتے ہیں بلکہ میں سوچ اور تصور سے ادا ہوتے ہیں۔

جار الفاظ کا اثر غشی الفاظ سے زیادہ طاقت ور ہوتا ہے لیکن اس کا اثر عارضی ہوتا ہے۔ یعنی پڑھنے کے بعد آہستہ آہستہ اثر ختم ہو جاتا ہے۔ غشی الفاظ میں زیادہ اور مستقل اثر ہوتا ہے۔ کیوں کہ یہ تصور کے ساتھ ساتھ جسم کو بھی حرکت نہیں مٹتی ہے۔ اور توجہ بھی اپنے ہدف پر لگی رہتی ہے۔ مراقبہ میں جب جسم کے اعضاء کو حرکت مٹتی ہے تو توجہ تھوڑی سی ہٹ جاتی ہے۔ اسی لئے جار کا اثر عارضی ہوتا ہے۔ جس میں کبھی جسم کو کسی سوا اعضاء کو حرکت مٹتی ہے۔ جدید طریقہ مراقبہ میں کچھ ایسی مشقیں ہیں جس میں جسم کے تمام اعضاء کو حرکت نہیں مٹنی چاہیے۔ اور کچھ ایسی مشقیں ہیں جس میں کچھ خاص حرکتیں ہوتی ہیں۔ ان خاص حرکات کا مقصد ہی مراقبہ ہوتا ہے۔ جیسے (تہا) کی حرکات ہیں اور یہی ان کی تمام حرکات اپنے ہی مقصد کے لئے ہیں۔ مراقبہ تقریباً ہر مذہب میں ایک بہترین عبادت سمجھا جاتا ہے لہذا کبھی کبھی مذہب والے مراقبہ کے طرز میں بیٹہ کر مراقبہ کی شرائط کے مطابق اپنے مذہب کے مقدس الفاظ غشی صورت میں استعمال کر سکتے ہیں۔



مذہب، عبادت، پریشانیوں کا خاتمہ، نئے ذہن سے نیا چہرہ کا پتہ

چھٹا طریقہ

چھٹا طریقہ ڈویل سائٹز کے مطالعہ میں آتا ہے۔ ڈویل سائٹز میں سما ہی بہترین طرز مراقبہ ہے۔ سما ایک شفا کی ازمنی ہے جس کی تحصیل اس کتاب کے آخر میں ہے۔ یہ قوت کسی سما کی ماہر سے سیکھ کر پھر اسے مراقبہ کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اپنے اور دوسروں کے علاج کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جب سما بیلر (سما حاجی) سما کو دوسروں اور اپنے لئے استعمال کرتا ہے تو اس کا رابطہ براہ راست ماورائی (ما فوق الفطرت) قوتوں سے ہی ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے ہی انسان کی ڈویل ازمنی سنٹرز بیدار ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اور جو پرانی طرز مراقبہ سے کچھ حاصل ہوتا ہے۔ سما سے کئی گنا زیادہ حاصل ہوتا ہے۔ اگرچہ ڈویل سائٹز میں مراقبہ ایک الگ شعبہ ہے۔ لیکن یہ شعبہ بھی سما کی مدد کے بغیر نامکمل ہے۔ سما ایک مہیا تک فوری ہے جو کہ مراقبہ سے نہیں کسی سما کے ماہر (ماسٹر) استاد کے بغیر حاصل نہیں کی جاسکتی واضح الفاظ میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ استاد کی اجازت کے بغیر یہ کام بہت ہی مشکل نظر آئے گا اور نامکمل ہے۔

ڈویل سائٹز میں ڈویل مراقبہ کے ماہر پہلے ہی سیشن میں فرد کو مراقبہ کی تقریباً گہری حالت میں لے جاتے ہیں۔ آپ حیران ہوں گے کہ لوگ وہاں وہاں سال کو کوشش کے باوجود بھی مراقبہ کی گہری حالت میں نہیں جاسکتے ہیں تو ایک سیشن جو کہ زیادہ سے زیادہ ایک یا دو گھنٹوں میں مکمل ہو گا کیسے ممکن ہو گا کہ عام فرد کو مراقبہ کی گہرائی تک پہنچا دے؟ اس میں کوئی حیرانگی کی بات نہیں ڈویل مراقبہ کا ماہر وہ ہوتا ہے جو ہمیشہ دنیا کی باتوں سے منسلک ہوتا ہے اس کے لئے یہ کوئی سخت کام نہیں کہ آپ کو ہائپنوس دنیا سے ہم آہنگ کرے۔ ڈویل مراقبہ میں استاد ہی سب کچھ ہیں وہ یہ نہیں کرتے کہ مراقبہ کو آپ پر چھوڑ دیں بلکہ وہ ساری ذمہ داریاں خود چھری کرتے ہیں۔



ماہرینڈ ماسٹر ڈاکٹر محمد راشد ایوب، گریڈ ماسٹر ساجد ایوب، ماسٹر حافظہ اکرم، اور جنت خیر اندیش سما سے گروپ چیلینج کرتے ہوئے

باب ششم

مراقبہ کی اقسام

اے مالکِ کُل میرے والدین

مراقبہ کی اقسام

مراقبہ کی بہت سی اقسام ہیں لیکن ان میں کچھ مندرجہ ذیل ہیں جو مراقبہ کرنے والے لوگ زیادہ پسند کرتے ہیں۔ پرانے طرز کے مراقبوں میں سب سے بہترین قسم یوگا مراقبہ ہے۔ یوگا کی ہر مشق ایسی ہے کہ اس میں مراقبہ کے لئے چند ضروری چیزیں مخلوچہ غرض شامل ہو جاتی ہیں۔ وہ ہیں ارتکاز توجہ، جسمانی بناوٹ اور سکون۔ یوگا جسم کو مراقبہ کے لئے تیار کرتی ہیں۔ مراقبہ کی دوسری اقسام عین مراقبہ، ماورائی مراقبہ، چنی مراقبہ اور سب سے بہترین ذیل مراقبہ ہے۔

ارتکاز توجہ
اے مالکِ کُل میرے والدین

کہا جاتا ہے کہ کسی بھی کامیابی کے لئے توجہ ہی کافی ہے۔ کسی بھی قسم کی صلاحیت حاصل کرنے کے لئے توجہ اور لگن چاہئے۔ اگر آپ صحیح توجہ سے کسی کام کو سرانجام نہ دیں تو اس سے خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں کر سکتے۔ یہی چیز مراقبہ کے لئے اہم بھی جاتی ہے اگر آپ صحیح توجہ سے عمل کریں تو کام سے آپ کو فائدہ حاصل ہوتا شروع ہو جاتا ہے اور ہر وہ کام آپ بہت ذوق و شوق سے کریں گے جس سے آپ 100% فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دراصل انسان اپنی عملی قوتوں کی طرف اس لئے مکمل توجہ نہیں دیتا کہ وہ اپنی مددگار قوتوں سے ناواقف ہے اگر واقف بھی ہو تو وہ اپنی قوتوں پر مکمل توجہ نہیں دے سکتا کیونکہ اس دنیا میں 99% لوگ کائنات اور انسان کی عملی قوتوں

سے واقف ہیں باقی 1% لوگوں کو بھی صحیح مواقع حاصل نہیں کہ دوسروں کو ان قوتوں سے واقف کریں اور اپنی قوتوں پر صحیح توجہ مرکوز کریں۔ آج کا انسان اس قدر مصروف ہے کہ ان کو یہ موقع ہی نہیں ملتا کہ وہ اپنی صلاحیتوں پر توجہ دے اور اس وقت آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں اگر آپ صحیح توجہ سے نہ پڑھیں تو یہ آپ کو یاد نہیں رہے گی اور نہ ہی آپ اس سے کوئی فائدہ حاصل کر سکیں گے۔ انسان کی قوت بارش کی طرح منتشر ہے جیسے بارش زمین پر ایک ایک قطرہ گرتی ہے انسانی صلاحیتیں بھی اسی طرح منتشر ہیں۔ لیکن اگر بارش کو نقصا میں اٹھا کر کے اس کو زمین پر گرا دیا جائے تو نتیجے کے طور پر دنیا کا بہت سا صحرانورد ہو جائے گا۔ جیسا مثال انسان کی قوتوں کی بھی ہے اس کے لئے ایک حتمی واقعہ ہے بات واضح ہو جائے گی۔ کسی مجرم کو جیل کے اندر ایک ایسے کمرے میں قید کیا گیا کہ جس میں روشنی نہیں تھی۔ روزانہ سے میں صرف ایک ہارکے سا سوراخ تھا جس کے ذریعے روشنی اندر آ رہی تھی۔ کچھ عرصہ کے بعد جب مجرم کو باہر لایا گیا تو وہ لوہے کی جس چیز کو دیکھا تھا وہ بے بسی ہو جاتی تھی اس کی وجہ یہ تھی کہ اس سوراخ سے اندر آئی ہوئی روشنی کی ہارکے کرنا دکھانے دیکھنے اس کی قوت ایک نقطے پر مرکوز ہو گئی تھی اس کے اندر یہ صلاحیت پیدا ہو گئی تھی کہ قوت توجہ یعنی قوت گہرا ایک نقطے پر مادی ہوگی۔

گویا ارٹھلا توجہ کے بغیر انسان کوئی کام صحیح طریقے سے نہیں کر سکتا۔ جیسے ہمارے جسم و جان کو برقرار رکھنے کے لئے غذا ضروری ہے اسی طرح زندگی کی کامیابیوں کے لئے اور اپنے اہداف کو پورا کرنے کے لئے صحیح ارٹھلا توجہ کی ضرورت ہے۔ دنیا میں جن لوگوں نے کامیابیاں حاصل کیں ہیں اس کی وجہ صرف ارٹھلا توجہ ہے۔ مثلاً ارٹھیدس جو کہ بڑا ریاضی دان تھا وہ جب ریاضی کا کوئی فارمولا ایجاد کرتا تھا تو اس کو اور گروہ کی کوئی شخص نہیں ہوتی تھی۔ مراقبہ دراصل ارٹھلا توجہ کا دوسرا نام ہے۔ اگر مراقبہ میں صحیح ارٹھلا توجہ نہ ہو تو آپ کی زحمت بیکار ہے۔ ابتدائی مشقوں میں آپ کی مکمل توجہ ایک نقطے پر یا ایک خیال یا ایک تصور پر مرکوز نہ ہو تو گھبرانے کی کوئی ضرورت

نہیں چند مشقوں کے بعد یہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ ارٹھلا دو طرح کے ہوتے ہیں ایک غیر ارادی ارٹھلا اور دوسرا ارادی ارٹھلا غیر ارادی ارٹھلا وہ ہے جیسے ہم ٹی وی پرنگی ہوئی پسندیدہ فلم دیکھتے ہیں یا کسی کام پر ہماری توجہ مرکوز ہو کر اس میں توجہ زیادہ دے رہے ہیں وہ سکتی۔ جبکہ ارادی ارٹھلا میں فرد اپنی توجہ کی قوت کو مختلف مشقوں کے ذریعے تربیت دے کر ایک نقطہ پر لانے کی عادت ڈالتا ہے۔

پہلا ٹوم، سکنا ٹوم اور یوگا میں کامیابی ارٹھلا توجہ اول شرط ہے زندگی کے کسی بھی شعبہ سے آپ ششک ہوں کامیابی کے حصول کے لئے آپ کو بے پناہ جدوجہد کے سزا سے اور ٹھنکن عمل سے گزرنا پڑتا ہے اور یہ حصول ہی ممکن ہوگا جب آپ اپنی ساری جسمانی اور دماغی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں گے دماغ کو بہترین صلاحیتوں سے مزین کرنے کے لئے ایک راستہ ہے اور اس کا نام ہے "ارٹھلا توجہ"

لیکن یاد رکھیں کہ ذیل مراقبہ میں ارٹھلا توجہ کی ضرورت نہیں ہے بلکہ ایک ایسے ذیل مراقبہ کے استاد کی ضرورت ہے جو کہ آپ کو زحمت، محنت اور مشقت کے بغیر آپ کی توجہ مشقوں میں مرکوز کرے لے جائے۔ ذیل مراقبہ میں ذیل مراقبہ کا ماہر اپنی ذیل قوتوں کے ذریعے آپ کی منتشر صلاحیتوں کو اٹھا کر کے ایک نقطہ پر لے آتا ہے۔

یوگیوں پر سائنسی تجربات

سائنسک علوم کے مطابق دماغ اور ذہن دنیا کا سب سے بڑا کمپیوٹر ہے۔ آپ نے روز در عمل ہمیں دیکھا ہو جس میں تقریباً اندرونی قوتوں کو ظاہر کیا گیا ہے۔ دماغ کی سطح اس کی چوٹی سے لہروں کی ریکارڈنگ سر اور جسم میں ذیل قوتوں کو ظاہر کرتی ہے۔ برقی پمپٹل میں تبدیلیوں کو دماغی لہروں کہتے ہیں اور سارے ریکارڈنگ ایکٹرو سہلا لوگرام EEG (ای ای جی) کہا جاتا ہے۔ ذیل سائنس اس کو اور طرح سے جان کرتی ہے لیکن یہاں میں مادی سائنس کی رو سے بیان کر رہا ہوں جو کہ بالکل حقیقت کے قریب ہے۔ سر کی سطح پر دماغی لہروں کی شدت مضر سے 300 ماٹیکرو وولٹ

ہوتی ہے۔ جبکہ ان کی تعداد (فریکوئنسی) چند سیکنڈ سے لے کر 50 یا اس سے زیادہ فی سیکنڈ تک ہوتی ہے ان لہروں کی اقسام دماغ کی فعالیت پر منحصر ہوتی ہے اور یہ لہریں انسان کی مختلف ذہنی اور جذباتی کیفیات کے ساتھ ساتھ بدلتی ہیں۔ عموماً یہ لہریں بے ترتیب ہوتی ہیں۔ اور EEG کے ذریعے ان میں کوئی خاص ترتیب یا اندازہ دیکھنے میں نہیں آتا۔ تاہم کئی ان لہروں کے واضح پیٹرن اور ترتیب دیکھنے میں آتی ہے۔ ان پیٹرن کو الفا، بیٹا، گاما اور ڈیلٹا لہریں کہتے ہیں۔ ایک عام آدمی جب جسمانی سکون کی حالت میں ہوتا ہے اور اس نے آنکھیں بند کی ہوتی ہیں تو اس کے دماغ سے نکلنے والی لہروں میں بڑی ہم آہنگی ہوتی ہے۔ ان کی تعداد (فریکوئنسی) آٹھ سے تیرہ چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے آنکھیں کھول دینے پر اس طرح کی دماغی لہریں غائب ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر انسان بہت زیادہ سکون کی حالت میں ہو تو یہ لہریں آنکھیں کھول دینے پر بھی موجود رہ سکتی ہیں۔ یہ لہریں الفا کے نام سے موسوم ہیں۔ بیٹا لہروں کی تعداد 14 چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے جبکہ کئی بھی یہ پچاس چکر فی سیکنڈ تک بھی جا پہنچتی ہے۔ گاما لہروں کی تعداد چار سے سات چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے۔ ڈیلٹا لہروں میں EEG کی تمام لہریں شامل ہوتی ہیں۔ ان کی تعداد ہر دو یا تین چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے۔ کئی کئی تو ان کی تعداد ہر دو یا تین سیکنڈ میں ایک چکر تک بھی کم ہوتی ہے۔ الفا لہریں اس وقت نکلتی ہیں جب انسان حالت سکون میں ہوتا ہے جبکہ بیٹا لہریں نیند یا بے ہوشی کے وقت خارج ہوتی ہیں۔ مراہقے کے دوران EEG کی ریکارڈنگ اس لئے ہوتی ہے کہ مختلف قسم کی لہریں مختلف ذہنی کیفیات کو ظاہر کرتی ہیں۔ ایک جاپانی ڈاکٹر نے 1957 میں ایک بچہ کی دوران مراقبہ EEG ریکارڈ کی اور بعد ازاں اس ریکارڈنگ کا ایک عام آدمی کی ریکارڈنگ کے ساتھ موازنہ کیا عام آدمی کی آرام کے وقت EEG بچہ کی EEG سے ملتی تھی آٹھ منٹ بعد بچہ نے الفا لہروں میں اضافے کا مظاہرہ کیا جبکہ اسی دوران عام آدمی کی لہروں کے پیٹرن میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔ 1960ء میں ڈاکٹر آئند

اور اس کے ساتھیوں نے اس ضمن میں مزید تجربات کئے۔ ایک راج سمری میں بیٹھے ہوئے چار بچوں کی EEG مراہقے سے نکل اور مراہقے کے بعد ریکارڈ کی گئی۔ چاروں بچوں میں حالت سکون کے دوران الفا لہریں ریکارڈ کی گئیں مراہقے کے دوران بھی یہ لہریں اسی طرح برقرار رہیں اور ان کی طوالت میں مزید اضافہ ہو گیا۔ ان میں دو بچوں کو جب بخاری حرکات کے سامنے لایا گیا تو ان لہروں میں خلل واقع ہو گیا۔ اور جب بچی مراہقے کی حالت میں نہیں تھے تو وہ دلچسپ والی لہروں میں تبدیل ہو گئیں۔ ان کے علاوہ دو اور بچوں پر بھی تحقیقات کی گئیں جنہوں نے ٹھنڈے پانی کے خلاف اپنی حرمت میں اضافہ کر لیا تھا۔ یہ دونوں بچہ کی 4c تک ٹھنڈے پانی میں بغیر کسی بے آرامی کے 45 اور 55 منٹ تک اپنے ہاتھ ڈبوئے رکھنے میں کامیاب رہے۔ ٹھنڈے پانی میں ہاتھ ڈبوئے سے پہلے اور اس دوران ان کی EEG ریکارڈ کی گئی۔ EEG ریکارڈنگ سے ثابت ہوا کہ پانی میں ہاتھ ڈبوئے سے پہلے اور ڈبوئے کے دوران بھی ان الفا لہروں کا اخراج بدستور یکساں رہا۔ مادی سائنس کے لحاظ سے بھی یہ ثابت ہوا کہ قدرتی طور پر انسان کا رابطہ باہر کی دنیا سے ہے اور الفا جیسی لہروں میں مراقبہ چہرہ طریقہ لہریں نے اضافہ کر سکتا ہے اور مزید کائنات میں موجود ذہنی حلقوں سے بھی رابطہ کر سکتا ہے۔

ذہنی فلم

الفاظوں نے کئی ہزار سال پہلے کہا تھا کہ مادہ ہمارے ذہن کی پیداوار ہے۔ اگر ہم غور کریں تو ہماری گزشتہ زندگی ایک فلم کی طرح گزر چکی ہے یہ لمبی فلم اس وقت ختم ہو جاتی ہے جب ہم مر جائیں۔ انسانی شعور ایک سکرین ہے جس پر زندگی کی فلم چلتی رہتی ہے اس سکرین کی دو سطوحیں ہیں۔ ایک وہ ہے جس پر مادی حواس کی فلم چلتی ہے۔ جو بھی خواہشات اور تلافی خیالات کی صورت میں وارد ہوتے ہیں ان کا عکس شعور کی پردہائی سطح پر پڑتا ہے اور ان تلافیوں کے تحت مادی جسم کے اعمال و وظائف

پورے ہوتے ہیں۔ سکرین کا دوسرا حصہ ذہن کی گہرائی میں موجود ہے اس حصہ پر اطلاعات کا تصویری عکس روشنی کی شکل میں پڑتا ہے عام حالات میں یہ سکرین ہماری نگاہوں کے سامنے نہیں آتی۔

آپ کو معلوم ہوگا کہ سینما کا سلسلہ کیسے کام کرتا ہے یا کمپیوٹر اور ٹیلی ویژن کے پروگرام کیسے کام کرتے ہیں سینما میں سکرین کے سامنے ایک جگہ پر پروجیکٹر نصب ہوتا ہے۔ اس پروجیکٹر پر فلم چاکر روشنی کا سورج آن کر دیا جاتا ہے فلم کے پینے پر مخلوط نفوس روشنی کی لہروں کے ذریعے سز کرتے ہوئے سکرین پر تصویری ضدوخال میں نظر آتے ہیں۔ اگر پروجیکٹر اور سکرین کے درمیان غلاء میں دیکھا جائے تو روشنی کی لہریں نظر آتی ہیں روشنی کی ان لہروں میں وہ تمام تصاویر موجود ہوتی ہیں جو سکرین تک پہنچی ہیں۔ اس طرح فلم کے سارے نفوس ہمارے سامنے آتے ہیں۔ دوسرا روشنی کی لہروں کا وہ نظام جس کے ذریعے تصاویر سز کرتی ہیں اور تیسرا وہ سکرین جہاں لہریں ٹکرا کر تصویری ضدوخال بن جاتی ہیں۔ جب ہمارے اندر مادی حواس حرکت کرتے ہیں تو ہم فلم کو مادی سکرین پر مشاہدہ کرتے ہیں۔ اس وقت فلم کا عکس شعور کی بیرونی شکل پر پڑتا ہے جبلی طور پر ہمارا ماحول ہمیں شش قفل کا پائندہ روج ہے ہم وقت اور فاصلے کی پابندیوں میں صرف لمحہ حاضر کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ ہمارے ذہن میں ایک ایسی سکرین موجود ہے جس پر کائناتی فلم کا مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔ اس سکرین پر ہم فلم کے ان اجزاء کو بھی دیکھ سکتے ہیں جو مادی آنکھوں سے ماورا رہے ہیں اندرونی فلم پر نگاہ قائم کرنا ہماری عادت میں داخل نہیں ہے اس لئے طبیعت اس رحمان کو فحتم کرنا چاہتی ہے طرح طرح کے خیالات آتے ہیں اور طبیعت میں بیزاری پیدا ہوتی ہے۔ اندرونی سکرین پر نگاہ کو قائم کرنے کے لئے اس عمل کو بار بار دہرانا پڑتا ہے تاکہ یہ عمل عادت بن جائے اندرونی فلم سے انسان اس لئے ناواقف ہے کہ اس کی تمام تردیجی بیرونی سکرین کے ساتھ ہے اندرونی فلم دیکھنے کی طرف توجہ ہی نہیں دیتا۔

مثالی جسم Aura

مراقبہ کرنے سے انسان کے اندر ایسی توانائیاں اور لہروں کا ذخیرہ بڑھنے لگتا ہے جو شش قفل کو قابو کر سکتی ہیں ان توانائیوں کے ذریعے انسان ایسی کیفیات سے گزرتا ہے جن میں قفل نہیں ہوتا مثلاً مراقبہ کرتے ہوئے پھلے ہوئے پیٹھے ہوئے یا لینے ہوئے وزن کا احساس قلم ہو جاتا ہے۔ کبھی انسان خود کو غلا یا ہوا کا ہوا دیکھتا ہے۔ مراقبہ کرتے ہوئے بے وزنی کی کیفیت میں محسوس ہو جاتا ہے۔ آدی خود کو غلاء میں پرواز کرتے ہوئے دیکھتا ہے۔ مراقبہ کے دوران وقتی کیموسٹی بڑھنے سے مادی جسم کا احساس نہیں رہتا اور ہم مثالی واقعہ ہونے لگتے ہیں۔ ایسا ہی محسوس ہوتا ہے کہ جسم کے اندر کائنات موجود ہے رینڈھ کی ہڈی سے لے کر ہرے جسم سے برقی لہریں مسلسل خارج ہو کر جسم کے اندر اور باہر گردش کرنے لگتی ہیں اور ہم مثالی مادی جسم سے الگ ہو جاتا ہے نظر کے سامنے غلاء آ جاتا ہے اور محسوس ہوتا ہے کہ ماورائی جسم لہروں کے دوش پر ہوا میں اڑ رہا ہے۔ اس کو رواج کی پرواز کہا جاتا ہے درج ذیل مثال ملاحظہ فرمائیں۔

ایک مثال

روح کی پرواز کی ایک مثال یہ ہے کہ مجھے ایک بار ایک ایسے تجربے نے حیران کیا جس کے بعد میں سمجھ گیا کہ ہر انسان میں ٹریل توانائیاں یکساں ہیں اور ہر فرد اپنی روح کو پرواز سے سکتا ہے۔ ایک 9 سال کی بچی جو کہ ان پڑھ تھی اور الف بے بھی نہیں جانتی تھی اس پر میں کبھی کبھی معمولی خوبصورت کیفیات طاری کرتا تھا اور روح کو پرواز دیتا تھا۔ جب روح کو پرواز دیتا تو پرواز کے دوران لڑکی ہر لمحہ کے بارے میں جانتی تھی وہ فکلیات جنھاری اور دنیا کی قدیم ترین تاریخ کے بارے میں حقیقت پر مبنی معلومات دیتی تھی لیکن جب وہ نیند کی کیفیت سے باہر آتی تھی یعنی روح جب جسم کے قالب میں داخل آتی تھی تو پھر وہ کچھ بھی نہیں جانتی تھی۔

چنانچہ نیند کی طرح بے حواس میں عام نیند کی طرح کیفیت نہیں ہوتی ہے

اگر کوئی شخص ایک ایسی نیند کی کیفیت میں داخل ہو جائے کہ شعور بیدار و ہوشیار ہو تو روح کی پرواز محسوساتی تجربہ میں جاتی ہے اسکا آسان طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے ارادے اور عقیمین سے نیند کی کیفیت خود پر طاری کر لے اسی طرز میں جب ارادہ عقیمین کے ساتھ استعمال کیا جائے گا تو انسان اضمیاری طور پر نیند کے حواس میں داخل ہو جائے گا۔ اگر خواب اور بیداری کے حوالے سے مراقبہ کی تعریف کی جائے تو وہ یہ ہے کہ مراقبہ میں وہ تمام حالات پیدا کر دئے جاتے ہیں جن سے کوئی شخص حواس کی تبدیلی کے وقت سے گزرتا ہے۔ آنکھیں بند کر کے سانس کی رفتار آہستہ کر لی جاتی ہے جسم کے اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ جسم محسوس نہ ہو۔ وقتی طور پر انسان تمام افکار و خیالات سے ذہن ہٹا کر یعنی ذہن کی سکرن کو خیالات سے بالکل صاف کر دیتا ہے یا پھر ایک تصویر کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ اگر مراقبہ کرنے والے کو دیکھا جائے تو بظاہر محسوس ہوگا کہ وہ سو رہا ہے لیکن حقیقت میں اس کا شعور اس طرح معطل نہیں ہوتا جیسا کہ نیند میں ہوتا ہے شعوری حواس پر سکوت طاری ہوتا ہے بیداری کے حواس پر نیند کے حواس کا ظہور ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں فرد اپنے ارادے سے ان تمام صلاحیتوں کو استعمال میں لا کر ماضی مستقبل و دوری نزدیک کی بے معنی ہو جاتی ہے۔ انسان ناسی جسم کی تمام قیود سے آزاد ہو جاتا ہے۔ یہ صلاحیت ترقی کر کے ایک ایسے درجے پر پہنچ جاتی ہے کہ نیند اور بیداری کے حواس مشابہ ہو جاتے ہیں اور انسانی شعور جس طرح بیداری کے معاملات سے واقف ہے اسی طرح نیند کی حرکات سے بھی مطلع رہتا ہے چنانچہ وہ نیند کے حواس میں اپنی روح سے حسب ارادہ کام لے سکتا ہے۔ روح کو پرواز دینے میں چھٹا سما بہت مددگار ثابت ہوتا ہے اور بہت ہی آسانی سے روح کو پرواز دی جا سکتی ہے۔ تاہم ساتویں سرا سے بھی مدد لے سکتا ہے۔

مراقبے کے فوائد

مراقبہ مایوسی، افسردگی، خوف، بے جا خوف، وہم، گھبراہٹ، بے سکتی،

تشویش، بے حسی، کاپی، تحکان، نیند میں کمی، وہ بے ہوش اور منفی خیالات کے خاتمہ کے لئے بہترین اور نہ ٹوٹنے والا انتخاب ہے اس کے فوائد درج ذیل الفاظ میں ملاحظہ فرمائیں۔

- 1- مراقبہ ایک ایسی انرٹی ہے جو کہ انسان کے ہر سسٹم کو حیات اور تازگی دیتی ہے۔
- 2- قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔
- 3- وقتی اشکبار سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 4- ہر وقتی ماحول کے برے اثرات سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 5- ذاتی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 6- سوچ میں گہرائی پیدا ہوتی ہے۔
- 7- بے چینی اور بے جا خوف سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 8- ڈپریشن اور گھبراہٹ سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 9- ممانعت کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔
- 10- نیکوئی میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔
- 11- شعور کا اور واضح ہو جاتا ہے۔
- 12- صداقت اور سستی سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 13- دماغ پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔
- 14- اعصابی تشویش سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 15- قوت ارادہ اور قوت فیصلہ میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 16- قوت برداشت (قوت حوصلہ) میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 17- غمخوار حادی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 18- شخصیت اور زندگی میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔
- 19- عام صحت روز بروز بہتر ہوتی جاتی ہے۔
- 20- زندگی کے معمولات میں بہتر کارکردگی پیدا ہوتی ہے۔

امین

باب ہفتم

مراقبہ کے لئے ضروری ہدایات

مرچو

دین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

21- انسان کو قدرت سے ملا لیتا ہے۔

22- انسان کو خدا سے ملا لیتا ہے۔



موساؑ اور اللہ کی بات پر ایمان لانا اور اللہ سے ملنا



خوبی اختر انگریزوں کا طالع کرتے ہوئے انگریزوں سے لندن کے نام سے ایک ڈرامہ ٹایا ہے جو دو ماہ تک لندن میں منعقد ہوا۔

اے مالک کُل

بات سامنے آ جاتی ہے کہ معاشی اور معاشرتی مصروفیات کے علاوہ ایک قائل ذکر وہی بیکار وقت گزاراوی سوچ بچار اور بے مقصد مصروفیات میں گزارا جاتا ہے اس کے باوجود ہم شکایت کرتے ہیں کہ اتنی زیادہ مصروفیت ہوتی ہے کہ وقت ہی نہیں ملتا۔ اگر ہم مراقبہ میں کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں اور چہنیں گھنٹوں میں سے نصف گھنٹہ بھی نہیں نکال سکتے تو بھروسہ میں مراقبہ نہیں کرنا چاہئے۔

مراقبہ اس وقت کریں جب کھانا قدرے ہضم ہو چکا ہو یعنی کھانے کے دو دو ڈھائی گھنٹے بعد مراقبہ کرنا چاہئے مراقبہ اور نیند کو یکجا نہیں ہونا چاہئے۔ یعنی ایسی حالت میں مراقبہ نہیں کرنا چاہئے جب یہ اندیشہ ہو کہ نیند غالب آ جائے گی اگر وقتی یا جسمانی صحت سوار ہو تو کچھ دیر آرام کے بعد مراقبہ کیا جائے تاکہ معمول کا پروگرام پورا ہوتا ہے اور نیند غالب نہ آئے وقتی اور جسمانی بڑھ مردگی ختم ہو جائے مراقبہ ختم کرنے کے بعد کچھ دیر تک مراقبہ کی نشست میں سکون کے ساتھ بیٹھے رہنا چاہیے یا لیت کر تھوڑی دیر کے لئے ریڈیو آسن کریں (دیکھیں یوگ آسنز میں) مراقبہ ختم کرتے ہی توجہ کا جذبہ تیز ہو جاتا ہے۔ جس طرح بیدار ہونے کے بعد نیند کی کیفیتا قدم سے غالب رہتی ہیں اور پھر آہستہ آہستہ مکمل بیداری غالب آ جاتی ہے۔ اس طرح مراقبہ کے بعد کچھ دیر تک ذہن کو آزاد چھوڑ دینے سے مراقبہ کی کیفیت آہستہ بیداری میں داخل ہوتی ہے۔ کچھ دیر بیٹھے رہنے کے بعد آہستگی سے کھڑے ہو جائیں کمرے میں گھنگھو سے پرہیز کریں۔ اگر یوں ہو تو دھیما سہجہ اختیار کریں اس طرح مراقبہ کے اثرات زیادہ سے زیادہ بیداری میں منتقل ہوتے ہیں۔

ڈبل سائٹز کے لحاظ سے بھی بہت زیادہ سونا پانچ بجے عمل ہے زیادہ سونے سے دماغ کے اوپر جمود طاری ہو جاتا ہے اس لئے نیند میں اعتدال کی حیثیت کی جاتی ہے اور کم سونا چھ بجے صبح کی بیداری میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔ لیکن ایک عام شخص کے لئے اور خاص طور پر بڑھتی کے لئے نیند کا وقت بہت کم کرنا نیک نہیں

مراقبہ کے لئے ضروری ہدایات

مراقبہ میں پابندی وقت بہت اہمیت رکھتی ہے۔ بعض لوگ کسی دن بہت زیادہ مراقبہ کرتے ہیں تو کسی دن بہت کم کرتے ہیں اور بعض اوقات ناند ہو جاتا ہے۔ شروع شروع میں بہت زیادہ مراقبہ نہیں کرنا چاہیے۔ جلد بازی کے بجائے اعتدال کا راستہ مناسب ہے بہت زیادہ شدت برہنے سے گریز کریں ابتدا میں مراقبہ کا وقت کم رکھنا چاہئے اور پھر بتدریج اضافہ کرنا چاہئے کبھی یہ خیال آتا ہے کہ آج نیند پوری نہیں ہوئی لہذا جلدی سونا چاہئے کبھی یہ بات ذہن میں آتی ہے کہ آج کے بجائے کل سے پابندی سے مراقبہ کریں گے اس طرح ناند ہوتا رہتا ہے۔ اکثر لوگ ناول یا حالات کے سلا گار ہونے کی شکایت کرتے ہیں بلاشبہ ہر کام کے لئے ماحول کا سازگار ہونا ضروری ہے۔ لیکن شعور مراقبہ سے بچنے کے لئے اس بات کو بھانا نا لیتا ہے۔ اگر تمام سازگار عوامل دور ہو جائیں تو فرد کوئی دوسرا عذر تلاش کر لیتا ہے جب ہم کوئی تھکا شا یا خواہش پوری کرنا چاہتے ہیں تو اسی سے بے رحال میں پھرا کر لیتے ہیں۔ نیند آتی ہے تو شور کے باوجود بستر پر لیت کر ہو جاتے ہیں دفتر جانے میں دیر ہوتی ہے تو ناشتہ چھوڑ کر دفتر چلے جاتے ہیں۔ معاشی کام کے لئے صبح سویرے جانا ہوتا ہے تو کسی نہ کسی طرح صبح اٹھ ہی جاتے ہیں اور دل چاہے یا نہ چاہے کام پر چلے جاتے ہیں اگر ہم مراقبہ کے فوائد سے آگاہی چاہتے ہیں تو جس طرح دوسرے کاموں کے لئے وقت نکال لیتے ہیں مراقبہ کے لئے بھی وقت نکالنا لازم ہے اگر ہم دن بھر کی مصروفیات کا جائزہ لیں تو یہ

ہے نیند کا دورانیہ ڈھلی اور جسمانی تھکنے کے مطابق ہونا چاہئے۔ بجز یہ ہے کہ مرقہ کسی ماہر مراقبہ کی زیر نگرانی کریں۔ لیکن اگر استاد نہیں ہے تو پھر کتاب کو بہت غور سے پڑھیں تمام کتاب کو پڑھنے اور سمجھنے کے بعد مرقہ شروع کریں مرقہ کے عمل کرنے سے پہلے ضروریات سے قاریغ ہو جائیں کپڑے ڈھیلے ڈھالے پہنیں لیکن بجز ہے۔ جگہ پر سکون ہو شوہر شراب نہ ہو۔ اگر ڈویل مرقہ کے استاد موجود ہوں تو درج بالا شرائط کی کوئی ضرورت ہی نہیں پڑتی کیونکہ ڈویل مرقہ کے ماہر ایکویڈیٹا ڈویل (لاشوری) حالت میں لے جاتا ہے۔ لیکن اگر ڈویل مرقہ یا عام مرقہ کے ماہر نہ ہوں تو آپ کتاب کو استاد کے طور پر استعمال کریں اور اس استاد کی ہدایات پر عمل کر لیں۔

سوارا یوگ Breathing Therapy

(مرقہ اور باقی ماورائی علوم میں سانس کی اہمیت)

ماہرین یوگا اور کچھ ماہرین نفسیات اس پر متفق ہیں کہ اگر کوئی شخص کسی خاص طریقے سے روزانہ اپنی چند سانسیں سکڑوا لے کر لے تو بے شمار فوائد حاصل کر سکتا ہے۔ جس طرح جسمانی پاکیزگی کے لئے غسل کی ضرورت پڑتی ہے اسی طرح اندرونی غیر مرئی صلاحیتوں (روح) کی پاکیزگی کے لئے سانس، سجاد، یوگا اور مرقہ کی مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب دنیا میں سانس کے طریقہ عمل سے مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے تقریباً 100 سے زیادہ طریقہ عمل متخمس ہیں جو ہر بیماری یا مسائل کے علاج کے لئے کوئی خاص سانس کی مشق تجویز کرتے ہیں۔ یوگ سائنس ثابت کرتی ہے کہ سانس کے ذریعے فرد اپنی ماورائی صلاحیتیں بھی بیدار کی جاسکتی ہیں۔ اپنی جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ علم یوگا کی رو سے پوری کائنات میں ایک لطیف انرجی (پرانایام) ہے جو پوری کائنات کا نظام چلا رہی ہے۔ یہ انرجی حیوان، انسان، جمادات، نباتات اور ہر ذرہ میں موجود ہے اسلام میں اس کو اللہ کا نور کہتے ہیں۔ یہ نور یا انرجی جو پوری کائنات کو ظلم و فحش میں لاتی ہے حیوانات اور انسان طرز متخمس کے

راستے سے اپنے دماغ اور باقی جسم میں ذخیرہ اور اضافہ کر سکتا ہے۔ یہ قوت انسان مختلف سانسوں کی مشقوں کے ذریعے اپنے جسم میں ذخیرہ کر سکتا ہے اور تھنوں آکسیجن کے ذخیرہ کر سکتا ہے۔ یوگی چند کھیلے بغیر سانس پانی کے اندر بیٹھ سکتے ہیں۔ اور گرمی سردی بھی ان پر اثر نہیں کرتی۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ سانسوں کے عمل سے انسان کے دماغ میں آکسیجن ذخیرہ ہو جاتی ہے۔ پرانا یا م کے علاوہ انسان پر کچھ اور کائناتی قوتیں بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔ مثلاً "حما" اور "قہا" کی قوتیں کچھ لکھناؤں کے اثر اور زمین کی حتمیسی لہریں وغیرہ۔ "حما" کا مطلب چاند اور "قہا" کا مطلب ہے سورج۔ چاند سے حتمی قوتیں نکل رہی ہیں اور سورج سے شبت۔ چاند کی انرجی ہمارے ہائیکل تھنوں سے امداد جاتی ہے اور سورج کی انرجی ہمارے دائیں طرف کے تھنوں سے ہمارے جسم میں شوگر گزرتی ہوتی ہے۔ یہ دونوں تو ناکائیاں انسان کیلئے لازمی اور حیات بخش بھی جاتی ہیں۔ یہ قوتیں انسان مختلف سانسوں کی مشقوں کے ذریعے جسم میں ذخیرہ کر کے اس کے ذریعے دماغی صلاحیتیں بھی بیدار کر سکتا ہے۔ "ہا" اور "قہا" کی قوتوں کی طرح زمین میں جو قوتیں موجود ہیں اور جو باقی کائنات میں ہیں، ہماری زندگی اور کارکردگی میں شامل ہیں۔ شخص کے ذریعے یہ تمام قوتیں ہم جذب کر سکتے ہیں یوگا سانس پر اس لئے زیادہ توجہ دینی ہے کہ انسان کائنات میں دوسری مخلوق کے ساتھ سانس کے ذریعے رابطہ کر سکتا ہے اور یہ سانس ہے جو انسان کا رابطہ کائنات کے ساتھ برقرار رکھتا ہے۔ اگر سانس نہ ہو تو انسان بھی نہ ہوتا۔ سورج تمام سیاروں کو اپنے گرد خود گردش رکھتا ہے اور توانائی دیتا ہے سورج کی توانائی سے ہمارے سیارے پر زندگی کے افعال متحرک رہتے ہیں۔ پودے اور حیوانات دونوں سورج کی توانائی سے فیض حاصل کرتے ہیں سورج کی توانائی کو زیادہ سے زیادہ اپنے اندر ذخیرہ کرنے اور استعمال کرنے کے لئے کئی طریقے ایجاد کئے گئے ہیں۔ ان طریقوں سے نہ صرف اعصابی نظام میں تقویت پیدا ہوتی ہے بلکہ الکتر و میگنیٹک قوتوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے لہذا مرقہ سے پہلے سانس

کی مشقیں ضروری ہیں۔

سادہ طرز تخفص

آئنی پانی مار کر بیٹھ جائیں کمر اور گردن سیدھا رکھیں ہاتھوں کو گھٹنوں پر ڈھکی حالت میں رکھیں جسم کے تمام اعضاء میں آگ اور ہضم کریں سکون اختیار کریں آہستہ آہستہ ناک کے ذریعے سانس اندر لیجائیں جب پچھپھروے خوب بھر جائیں تو سانس روک کے رکھیں جب سانس سے خوب نلک آئیں پھر مت کھول کر آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں جب پچھپھروے خوب خالی ہو جائیں تو دوبارہ یہی عمل کریں۔ سانس اندر لیجاتے اور باہر نکالتے وقت گردن اور کمر میں غم پیدا نہ ہونے ہی باقی جسم کو حرکت دیں۔

نوٹ: پہلی مشق میں یہ عمل دو یا تین مرتبہ کریں پھر روزانہ ایک ایک پر اضافہ کریں جب سانس اندر سمجھ کر رہے ہوں تو یہ تصور کریں کہ پرانا یا م سانسوں کے ساتھ اندر جا رہا ہے اور جب سانس روک لیں تو یہ تصور کریں کہ پرانا یا م میرے جسم کے اندر تمام بیماریوں کو جذب کر رہا ہے اور جب سانس باہر نکالیں تو یہ تصور کریں کہ سانس کے ساتھ تمام بیماریاں باہر نکل رہی ہیں اس سانس کی مشق کے بعد طراقی کی مشقیں شروع کریں۔



مرد سزاؤں کو توڑ کر کھل کرنے کی ایک مشق کرتے ہوئے اور سیرین دنگر رہا ہے

سادہ طرز تخفص کے فوائد

یہ مشق خون کے دوران کو تیز کر کے دماغی صلاحیتوں کو آگاہ کرتی ہے۔ غصہ تو تیس بیدار ہوتی ہیں۔ سکون اور یکسوئی پیدا ہوتی ہے۔ خون کو صاف کرتی ہے۔ برا ہیجنتہ جذبات کو غصہ کرتی ہے۔ ذہنی اور نفسیاتی امراض کو تحلیل کرتی ہے۔ عام صحت روز بروز اچھی ہوتی گئے ہے۔ بے خوابی کے امراض کے لئے یہ مشق اکسیر کا وجہ رکھتی ہے چنانچہ جب آپ سے خوابی کا علاج ہوں فراہمی سادہ طرز تخفص شروع کر دیجئے۔ پرانا یا م، ہمارا اور تھا کی تو تیس جذب ہو جاتی ہیں آسکین زیادہ مقدار میں جذب ہو جاتی ہے۔ احصائی، ذہنی اور جسمانی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔ حقی خیالات سے نجات حاصل ہوتی ہے۔

مناسب اور موزوں غذا

مراقبہ یا باورائی علوم میں داخل ہونے سے پہلے غذا کی اہمیت کو جان لیں۔ غذا وہ چیز ہے جس کے ذریعے انسان کا سارا جسمانی نظام بنتا ہے اس لئے بہت ضروری ہے کہ آپ کو غذا کے اثرات اور اہمیت سے آگاہ ہونا چاہئے۔ غذا کی انسانی زندگی میں بہت اہمیت ہے۔ جدیہ دور میں جہاں ہر چیز مصنوعی ہے لوگ غذا بھی مصنوعی استعمال کرتے ہیں انہیں مصنوعی غذاؤں نے لوگوں کو کئی طرح کے عوارض میں مبتلا کر دیا ہے جن میں سرگرمی مونا پا ہے اور مونا پا بے شمار بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔ جیسے بلڈ پریشر، زائٹیس، دل کے امراض، کو لیسرڈل، جوزوں کے امراض وغیرہ۔ آپ کو چاہیے کہ صحت مند اور تمدت رہنے کے لئے ایسی غذا کھائیں جو ذود ہضم، سادہ اور سوازاں ہو۔ تیز مریخ مصالحے دار نمکس، ہادی تلی ہوئی غذا سے اجتناب کریں۔ گوشت کم کھائیں۔ پانی زیادہ پئیں۔ سبزیاں اور پھل زیادہ کھائیں۔ ہمیشہ تھوڑی بھوک چھوڑ کر کھانا کھائیں یہ زندگی کا ایک شہری اصول ہے۔ یعنی بھکاس ٹیعد کھانا کھائیں اور پھرہ ٹیعد اگر بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دیں۔ کھانے کے دوران

پانی نہ پئیں تو بھتر ہے۔ اس سے فدا کے بھم ہونے کے طبعی عمل میں وجہ کیاں پیدا ہوتی ہیں اور پیٹ باہر نکلتا ہے جب کھانا کھا جائیں تو اس کے آدھ یا پان گھنٹے کے بعد پانی پئی سکتے ہیں۔ چائے ایک یا دو گب سے زیادہ نہ پئیں۔

جسمانی حرکات بند کریں

مراقبہ کے دوران جسم کے کسی حصہ یا عضو کو کسی قسم کی حرکت نہیں دینی چاہیے۔ کیونکہ ذرا سی حرکت آپ کی توجہ کو منتشر کر سکتی ہے۔ جب ایک وفد آپ نے توجہ کو مرکوز کر لیا ہے پھر یہ جان نہیں کہ میں پتھر کا بنا ہوا مجسمہ ہوں کہ مجھے کوئی چیز حرکت نہیں دے سکتی۔ اگر آپ محسوس کریں کہ جسم کا کوئی حصہ مل گیا ہے تو مشق ختم کر دیں دوبارہ شروع کریں یا پھر کسی اور وقت کر لیں۔ مراقبہ میں زیادہ تر نازک حجاج، موٹے یا سہل پسند لوگ مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ میرا تجربہ ہے کہ محنت کش اور فٹ فاسٹ افراد یا وہ لوگ جو بہت سی مشکلات سے گزر کر مضبوط بن جاتے ہیں وہ مراقبہ بہت اچھے طریقے سے کرتے ہیں۔ ان کے لئے خود کو مجسمہ کی طرح بنا کر رکھنا اتنا مشکل نہیں ہوتا لیکن جن لوگوں کا اوپر ذکر کیا گیا ہے ان کو تو یہ نہیں سمجھ لیتا جانتے کہ وہ مراقبہ نہیں کر سکتے۔ بلکہ مراقبہ خود انسان کے اندر بے ہوشی سے حاصل اور سکون پیدا کرتا ہے۔ ان نامہوار یوں کے لئے درج ذیل مشق کریں۔

جسم کی حرکات پر کنٹرول کرنے کی مشق

آپنی پائی مار کر بیٹھ جائیں کہ اور گردن بائیں سیدھی رکھیں دونوں ہاتھ اپنے گھٹنوں کے اوپر رکھیں آنکھیں بند کر لیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں جسم میں اکڑاؤ کو ختم کریں۔ اب اپنی توجہ کو جسم پر مرکوز رکھیں۔ مراقبہ ہوں کہ جسم کا کوئی حصہ نہ ہلے۔ حتیٰ کہ چہرے کے ضد و خال، بالکھیں اور ہونٹ بھی نہ ہلایں یہ مشق پہلے پانچ منٹ سے آدھ منٹ تک کریں۔ چند مشقیں کرنے کے بعد آپ میں یہ حوصلہ پیدا ہو جائے گا کہ آپ کئی گھنٹوں تک مراقبہ کی حالت میں بیٹھ سکتے ہیں۔ دراصل جسمانی حرکات بند کرنا

بھی ایک طرح کا مراقبہ ہی ہے اس مشق کی کامیابی کے بعد مراقبہ کی درج ذیل مشقیں شروع کریں۔ یاد رکھیں جب آپ نے اپنی جسمانی حرکات پر خوب کنٹرول حاصل کر لیا اور مراقبہ کی درج ذیل مشقیں شروع کیں تو اس کے بعد جسمانی حرکات کنٹرول کی مشق کرنے کی ضرورت نہیں ہے پھر جب بھی آپ مراقبہ میں بیٹھتے ہیں تو اپنے جسم کو بھول جائیں آپ کے جسم میں کوئی حرکت پیدا نہیں ہوگی۔



مہدسا اور ذیل تو توں کو حاصل کرنے کی ایک مشق کر رہا ہے

مراقبہ کی مشقیں

یاد رکھیں کہ مراقبہ کی کئی مشقیں ہیں لیکن میں نے یہاں چند بھترین اور ہر شخص کے لئے موزوں اور آسان مشقوں کو کرنے کا طریقہ بیان کیا ہے۔ ان مشقوں کی کامیابی کے بعد یا ان کے ساتھ ہر یک راج سمجھی مراقبہ اور مراقبہ کے بعد ریٹیکس آسنز بھی کر سکتے ہیں جس کی طرز و یک آسنز میں بتائی گئی ہے۔

پہلی مشق

فزش پردہ کی چھار کراس پر ایک تصوراتی ذیل (مثلاً) ہاتھ یا داری کو ذیل

کی شکل میں بچھا دیں۔ زمین پر تصور پائی یا دوری والے ڈویل کے سیدھے کوٹنے میں کھڑا ہو کر دوٹوں پاؤں ایک دوسرے کے نزدیک لائیں (بچھڑے دوٹوں پاؤں ایک دوسرے کی سیدھ میں آہٹیں میں ملے ہوئے ہوں) چار یا پانچ گہرے گہرے سانس لیں۔ پھر ڈویل کے درمیانی حصے میں کھڑے ہو کر ایک گہرا سانس لیجھو۔ ہوا سے بھر لیں اور جتنا ہو سکے سانس روک رکھیں۔ دوٹوں ہاتھوں سے کان بند رکھیں جب سانس روکنا برداشت سے باہر ہو تو بہت آہستہ آہستہ سانس چھوڑ دیں یہ عمل دو یا تین بار دہرائیں۔

اس عمل کے بعد ڈویل کے درمیانی حصے میں لیٹ جائیں یا درپیش ڈویل سے آپ کے جسم کا کوئی حصہ باہر نہ ہو یعنی آپ کا جسم مکمل ڈویل کے اندر ہو۔ جسم کا ہر حصہ ڈھیلا چھوڑ دیں سانس نالہ ہو سکون اختیار کریں اب غلاکوں میں ایک لکسی دنیا کا تصور کریں جہاں خوشیاں ہی خوشیاں ہیں۔ سکون ہی سکون ہے۔ آپ اس دنیا کا کوئی بھی نام رکھ سکتے ہیں۔ مثلاً ڈویل دنیا، جنت یا غلائی دنیا۔ اس لئے بھی ضروری ہے کہ یہ ہر مشق میں تصور کرنا پڑتا ہے۔ اس خوبصورت دنیا میں جہاں آپ کھڑے ہیں تو اُسے فاصلے پر خوبصورت گھاس ہے۔ آپ وہاں جا کر اس گھاس پر پت لیٹ جائیں جیسے ہی آپ لیٹ گئے تو آہستگی آگھوں کے سامنے ایک خوبصورت پرندہ (فعا آسمان) میں گردش پرواز ہے۔ اس تصور کو پانچ سے آٹھ منٹ تک قائم رکھیں اپنی توجہ کو ہرگز ہرگز پر مرکز رکھیں یہ مشق دو دن کریں دن میں دو مرتبہ بھی کر سکتے ہیں۔

دوسری مشق

پہلی مشق کے عمل کو دہرائیں لیکن اب ڈویل کے درمیانی حصہ میں ہوگ راج سدھی کی حالت میں بیٹھ جائیں یعنی آستی باقی مار کر گردن سیدھی رکھیں ہاتھوں کو گھٹنوں پر ڈھیلی حالت میں رکھیں گھٹیلوں کا زرخ آسمان کی طرف ہو۔ پھر وہی پہلی

مشق کا تصور کریں لیکن اب پرندہ ہوا میں نہیں اس مرتبہ پرندہ گھاس میں آپ کے سامنے ایک پتھر پر بیٹھا ہوا ہے اب آپ اپنی توجہ کو پرندہ پر مرکوز رکھیں ہلکی سی ہوا چل رہی ہے گھاس پر خوبصورت پرندے کے پر ہوا سے مل رہے ہیں۔ یہ مشق 6 سے 10 منٹ تک کریں یہ مشق بھی دو دن کے لئے ہر دن میں دو بار بھی کر سکتے ہیں۔

تیسری مشق

روح بالا دوسری مشق پر عمل کرتے ہوئے اس مرتبہ پرندہ پتھر کے اوپر اپنا آشیانہ بنا رہا ہے۔ اس مرتبہ پرندے کے حرکات پر 7 سے 12 منٹ تک توجہ قائم رکھیں یہ مشق بھی دو دن کریں۔

چوتھی مشق

گھاس کے ایک طرف خوبصورت درختوں کا جنگل ہے اب آپ جنگل کے اندر جائیں جنگل کے اندر 20 مراحل فٹ کا انرجی سے بنا ہوا ایک ڈویل (اہرام) ہے یہ ڈویل شیشہ کی طرح شفاف نظر آ رہا ہے اس کا رنگ آسانی سے تصور کریں کہ یہ ڈویل بھی کسی غلائی مخلوق نے بنایا ہے اور اسے یہاں چھوڑ کر غلائی مخلوق جا چکا ہے اب آپ اس انرجی والے ڈویل کے اندر داخل ہو جائیں اور ڈویل کے درمیانی حصے میں بیٹھ جائیں پھر یہ تصور کریں کہ آپ کے اندر بھی ڈویل تو تہمتیں متحرک ہو رہی ہیں۔ باہر سے بھی روحانی (ڈویل) قوتیں جسم کے اندر داخل ہو رہی ہیں اور جسم میں سنور ہو رہی ہیں۔ اگر آپ کا مقصد بیماری کو دور کرنا ہے تو یہ تصور کریں کہ بیماری ختم ہو چکی ہے۔ ہر مشق دو تا چار منٹ ہو جاوے گی 30 تا 40 منٹ تک لیجا سکتے ہیں اور چوتھی مشق سے ہی اپنا منزل ملے کریں چوتھی مشق بہترین مشق ہے لیکن اس کے ساتھ ہوگ راج سدھی کی مشقیں بھی کریں۔ (دیکھیں ہوگ آنسو) جب آپ چوتھی مشق پر پہنچ جائیں تو باقی مشقوں کی ضرورت نہیں رہ جاتی۔

باب ہشتم

یوگا (یوگ)

اے مالکِ کُل میرے والدین پر

یوگا (یوگ)

آج کل ہر مینے نیکل ڈاکٹر، ماہرین نفسیات اور ہر وہ شخص جس کا تعلق علاج معالجہ ہے ہے بتا رہی ہیں ہاتھوں ڈپریشن کے لئے یوگ جیسی ورزشیں تجویز کرتے ہیں یوگ ذہن کی مثبت صلاحیتوں کو متحرک کرنے کا ذریعہ ہے اور ڈپریشن کے خاتمے کا علاج ہے۔

یوگ کیا ہے؟

یوگ ایک علم ہے یہ نہ کوئی مذہب ہے نہ ہی فلسفہ بلکہ ایک طبعی سائنس ہے۔ حقیقت ہے یوگ مصر، سائبریا اور سائنس سے بھی پرانی سائنس ہے۔ یہ طرز زندگی کا راستہ ہے صحت مند زندگی کا ضامن ہے۔ زندگی کے بے شمار مسائل کا حل ہے۔ یہ انسان کی غیر مرئی (ٹوٹل) قوتوں اور مادی جسم کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ جسم کو تمام تھلاکتوں سے پاک صاف کرتا ہے۔ جسم کے ہر نظام کو قدرت (Nature) کی قانون سے ملاتا ہے۔ جس میں نہ تو بیماری رہ جاتی ہے نہ ہی بڑھاپا اور نہ ہی تناؤ (Tension) یوگ کے ذریعے ہی ہم اپنی فطری صلاحیتوں کو جہاں تک چاہے بڑھا سکتے ہیں۔ یہ تمام خوبیاں صرف یوگ میں کیوں ہیں؟ اس سوال کا جواب قدرت کے قانون میں پڑھ لیں۔

قدرت کا قانون (The Law Of Nature)

ڈیل اور مادی سائنس کی رو سے کائنات میں ہر شے حرکت میں ہے۔ قدرت نے ہر شے کے درمیان غلام چھوڑی ہے سخت سے سخت مواد (لوہا، قیمتی وحیات، پتھر وغیرہ) کے درمیان بھی غلام موجود ہے۔ ایسے ذرات کی لہریں کائنات میں موجود ہیں جو کہ ایک سینکڑوں کی ہزار کرب ذرات ہمارے جسم سے گزرتے ہیں۔ اس رو سے یہ سمجھیں کہ انسان بھی ایک غلام ہی ہے۔ اور یہ بھی قدرت کے قانون میں شامل ہے۔ اگر کائنات میں ہر چیز قدرت کے قانون کے مطابق چل رہی ہے۔ تو انسان کو بھی وہی کرنا ہوگا جو قدرت کی نفرت میں شامل ہے۔ وہ ہے قدرت کے قانون کے مطابق مخصوص پہلے کی حرکات۔ یوگ کی تقریباً تمام مشقیں یہ کوشش کرتی ہیں کہ انسان اور قدرت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کریں لیکن یوگ نے بہت دیر کی کیوں کہ اب انسان قدرت سے بہت ڈر چلا گیا۔ اس نے ایک دوسرا مصنوعی قانون بنایا جس میں غم، بیماری، بے سوکھی اور جاہلی کے علاوہ اور کچھ نہیں ہے۔ اس مصنوعی قانون میں انسان حرکت نہیں چھوڑی طرف چاروں طرف ہے اب ہر ڈاکٹر لوگوں کو ورزش کی ہدایت تو کرتا ہے۔ لیکن ڈاکٹر خود مصنوعی قانون میں اتنا مصروف ہے کہ ورزش کے لئے نام ہی نہیں ملتا۔ یہ خیال ذہن میں آتا ہے کہ ڈاکٹر کیوں ورزش تجویز کرتا ہے کیوں کہ ورزش میں تو توانائی استعمال ہوتی ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ ورزش کرنے والے کے اعضاء دور سے موزوں اور صحت مند نظر آتے ہیں۔ وہ اصل بات یہ ہے کہ ورزش کرنے والا قدرت کے قانون کے لحاظ سے نزدیک ہونے کی کوشش کرتا ہے۔ یہی بات ہے کہ حرکت سے توانائی شمع نہیں ہوتی بلکہ توانائی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر عام ورزش میں جسم کے اندر توانائی شور ہو جاتی ہے جو کہ عام ورزش تقریباً زیادہ تر لوگ اپنے اعضاء کی ظاہری نمائش کے لئے کرتے ہیں تو ایسی ورزش جس کی ہر ایک حرکت قدرت کے قانون کے مطابق ہو

(جس کو یوگ کہا جاتا ہے۔) تو وہ کتنی ازمنہ سنور کرتی ہوگی۔ عام ورزش اور یوگ کی ورزشوں میں بہت فرق ہے۔ یوگ نہتھا ہمارے اعضاء کو خوبصورت بناتا ہے اور بیماریوں سے نجات دلاتا ہے بلکہ اس کا اصل مقصد غیر عمرتی قوتوں کو سنور کرنا اور جسم کے اندر ڈیل اینرجی سنور کرنا ہے۔

یوگ کی تاریخ

زمین پر یوگ (یوگا) کی تاریخ تقریباً 13000 سال پرانی ہے۔ لیکن اس کا ہم خوش نصیبوں تک پہنچنے کا ذریعہ یوگا یا یوگہیب بنتی جو کہ 6000 سال پہلے یوگا (فعلی سوہ فرنی) میں رہے تھے۔ ان لوگوں نے یوگا علاقہ چھوڑ کر ہندوستان ہجرت کی۔ لیکن اور دنیا کے دیگر ممالک گئے۔

ورن ڈیل اینرجی کی تاریخ ملاحظہ فرمائیں۔

یوگا (مو) "Mu" تہذیب

3700 سال قبل مسیح یوگا علاقہ کے مرکز میں آہل تھیں پہنچنے والا تھا یوگا یوں کو خوب سے خبر ملی کہ تمام لوگ یوگا کا علاقہ چھوڑ کر دور دور علاقہ میں چلے جائیں۔ یاد رہے یوگا علاقہ کے مراد وہ علاقہ ہے جس میں دور اندیش سما (D.A.S) کی پیدائش، پرورش اور تعظیم ہوئی ہے۔ یہ علاقہ دنیا کی ایک مقدس جگہ تھا اس میں نہ صرف دور اندیش سما بلکہ میری اور ڈیل اینرجی کی پیدائش بھی ہوئی اور اس علاقہ سے پوری دنیا کو علم کی روشنی بھی ملی۔ یوگا علاقہ افغانستان کے صوبہ ہامیان سے لیکر صوبہ فرنی کی مراد علاقہ سے نکر لوگر اور میدان وردگ کا درمیانی علاقہ ہے اب تو یہ علاقہ ٹوٹ چھوٹ کر کئی ناموں سے یاد کیا جاتا ہے لیکن 3700 سال قبل مسیح پہ ایک ایسا علاقہ تھا جس کو ہنت کے نام سے یاد کیا جاتا تھا۔ اس علاقہ کا مرکز واغ، رحنا شیل، شاکا، مھیش، اور گل کہ تھا۔ مختلف اور دور مختلف اقوام میں ان کے نام بھی مختلف تھے۔ اس کے مشہور نام (مو) (موگ) کا سوتو، ایندرا، دارا، داراندی، کوڈین (کو عدان) اور ڈیل صون

تھے۔ ان الفاظ کے معانی جنت، مقدس پہاڑ یا مقدس سر زمین ہے۔

موکا معنی شمع ہے۔ موزک کا معنی زمین ووز ہے کہ سوترہ کا معنی جنت ہے۔
ابھدرا کا معنی مقدس ہے دارا کا معنی بے نیاز دارمانی کا معنی بے نیاز قوموں کا اتحاد ہے۔ اور کووین یا کوعدن کے معنی مقدس باغات یا جنت کا باغ اور چراگاہ ہے۔ ہمد کا زمانہ ایسے کوئی اور ناموں سے اسے یاد کرتا رہا۔ سومیری، ائلی، عرب اور عرب کی ہمسایہ اقوام اس علاقہ کو عدن کہا کرتی تھیں۔

جب دور اندیش سماجیوں سے چلا گیا تو انہوں نے اس علاقہ کا نام ڈیرا رکھا۔ یہ ڈیرا زبان کا لفظ ہے جس کا معنی زمین کی جنت ہے۔ آخر میں ڈیرا لفظ تھوڑی تبدیلی کے بعد رانامین گیا اور اب اس علاقہ کے مرکز کو رتنا خیل کہا جاتا ہے۔ اب ڈیرا کا اصل مرکز رتنا خیل کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ یہ نام ایرانیوں نے رکھا رتنا کا مطلب پھول اور خیل کا معنی والا یا والی ہے۔ رتنا خیل کا مطلب پھول والی۔ قبل از تاریخ بعض درمی (فارسی) زبان اور پشتون (پگمٹ) قومیں اپنے نام کے ساتھ یا قوی نام کے ساتھ "خیل" لفظ رکھتی تھیں۔ "خیل" ڈیرا زبان کا لفظ ہے جس کا معنی ہے قومیں۔ یہ لفظ تھوڑا سا تبدیل ہو کر خیل کے ساتھ "خ" لفظ کر خیل بن گیا جو کہ پشتو اور فارسی زبانوں سے ملتا ہے اور اب بھی اپنی قوموں کے ساتھ بھی "خیل" نام رکھتا ہے۔ مثلاً رتنا خیل، سلیمان خیل، موسیٰ خیل، نور بیگ خیل وغیرہ ڈیرا کے علاقہ میں پختہ سے آئی ہوئی اقوام کی مشہور شخصیات ڈیرا میں ستر کے ماہرین اور ڈیرا میں تہذیب کے رابطہ کار ارازمیل، واروئیل، ابھدریل، ہنزویل اور سوہیل نے بھی اس علاقہ میں اپنی منزل تک پہنچ گئے ہیں۔

یہ علاقہ چند سو سال پہلے تک حسن نفرت کے تمام مناظر سے لبریز تھا کہیں گرم دھندلے پانی کے چشمے تھے تو کہیں لہلہاتا خوبصورت سبز، گہن خوشبودار پھول تو کہیں شفا بخش جڑی بوٹیوں تھیں۔ زمانہ حال میں اگرچہ ان چیزوں میں کمی تو ہوئی ہے

لیکن بالکل معدوم نہیں ہوئیں۔ آج بھی قدرتی پھل پھول سبز اور خوشے اس علاقہ میں موجود ہیں آج سے 40 سال پہلے یہاں قدرتی پھولوں کی 290 اقسام پائی جاتی تھیں۔ دور اندیش اور اس کے بعد کے زمانہ میں یہاں ڈیرا خیل و ڈیرا خیل نامی زمینیں مخلوق کا ایک گروپ جس کو کوسگری گروپ کہتے تھے اور ڈیرا سائیس کے ذریعہ اپنی صلاحیتوں کو بجا کر گتے تھے۔ یہاں رہتے تھے۔

ڈیرا کے تین پہاڑوں کی نقل مصر کے تین ذویل (اہرام) ہیں

یہاں مصر کی تین عظیم ڈیلوں (اہراموں) کی طرح تین پہاڑ ہیں ان پہاڑوں کی نقل مصر کی عظیم تین ذویل (اہرام) ہیں۔ ان پہاڑوں کا درمیانی قاسمہ، ذویے اور اونچے کچھ کچھ کی تین عظیم ڈیلوں سے تقریباً ملنے جلتے ہیں۔ ایک پہاڑ جو کہ مصر کے عظیم ڈیلوں سے مشابہ ہے دور اندیش سما کے زمانہ میں اس پہاڑ کو سما کے نام سے یاد کیا جاتا تھا لیکن اب اس پہاڑ کو باوآسیا کہا جاتا ہے۔ اس لفظ باوآسیا کے معنی ہیں ہوا سے ملنے والی ٹہلی۔ کہا جاتا ہے کہ زمانہ قدیم میں اس پہاڑ میں ہوا سے ملنے والی ٹہلی موجود تھی۔ یہ حقیقت ہے کہ قدیم زمانہ میں اس پہاڑ میں کوئی ایسی توانائی تھی کہ جس کے ذریعے ہماری بھرم بھرم والی مشین آلات چلا سکتے تھے اور اس پہاڑ کی چوٹی اور درمیانی حصوں میں پرانے زمانہ کے کھنڈرات بھی ہیں۔ لوگوں کے لیے یہ بہت حیران کن بات ہے کہ اسے اونچے پہاڑوں پر لوگ کیسے زندگی بسر کرتے تھے اور تھیب سے پانی وہاں کیسے لے جاتے تھے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اس پہاڑ کی چوٹی سے ایک سرنگ پہاڑ کے درمیانی حصہ سے نچے جاتی تھی اور اس سرنگ کا چال ڈیرا کے پورے علاقہ میں بچھا ہوا تھا۔ ڈیرا کی تمام سرنگوں کا آغاز اسی پہاڑ کی چوٹی ہے۔ کچھ لوگوں نے اس پہاڑ میں ایسے عجیب و غریب حیوانات دیکھے ہیں کہ انسان کی جھل حیران ہو کر رہ جاتی ہے۔ اس میں ایک بے بات بھی لوگوں کے درمیان پائی جاتی ہے کہ دنیا کا سب سے بڑا حیوان اس پہاڑ میں ہے جو کہ سال میں صرف ایک مرتبہ باہر آتا ہے اور

ہر سال لوگوں کی فصلوں میں سے گزر کر ترنگان کے پہاڑ میں جاتا ہے۔ یہ عیون سانپ کی طرح ہے۔ اس علاقہ کے باشندے اسے شاہ مار کہتے ہیں۔ لوگوں نے اس کی تمثیل سے اعزاز دے لگایا ہے کہ اس کی چمڑائی ساڑھے تین میٹر سے چار میٹر تک ہے اور لمبائی میں تا چھ میٹر تک ہے۔ اس سے تاحال کسی کو جانی نقصان نہیں پہنچا۔ اس کے منہ میں ایسا مواد پلایا جاتا ہے جس سے یہ مادہ کوڑھائی میں تبدیل کر دیتا ہے۔

اس پہاڑ پر موجود چھلدار درخت اب لوگوں کے ہاتھوں محفوظ نہیں ہیں۔ لوگ انہیں کاٹ کر آگ جلانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ پہاڑ کے چاروں رخ صلیب کی شکل میں نظر آتے ہیں۔ اور ایک طرح کی چاروں طرف سے تین ڈیل کی طرح ہے۔ اور ایک طرف سے ایسا لگتا ہے جیسے کوئی شخص مراقب کی حالت میں بیٹھا ہو۔ ڈیڑھ اینٹ جگہ درویش خانے موجود ہیں۔ اس پہاڑ پر چڑھنے یا اترنے وقت کوئی نقصان محسوس نہیں ہوتی۔ کیونکہ اس کا ہر چھرا اور پتہ حیران کن ہے اور ایسی خوشبوئیں یہاں سے آتی ہیں جن کی مثال جنتی مصلیٰ میں بھی نہیں ہے۔

کوہ مدد (سمری) پہاڑ
دوسرا ایسی جگہ کو کوہ مدد (مدد کرنے والا پہاڑ یا مددگار) کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ دور اندیش سما کے زمانہ میں اسے سمری پہاڑ کہا جاتا تھا۔ یہ پہاڑ گیزا کی دوسری ڈیل کی طرح ہے اس کا سلسلہ دارا کوڑھائی پہاڑ سے جاملتا ہے۔ کوہ مدد اور دارا کوڑا پہاڑ کے درمیان ایک پہاڑی کراس ہے جو کہ قدیم مصر کے شاہی نشان یا صلیب کے نشان کی طرح ہے۔ اس کراس کے ایک طرف کو "تین بند" کہا جاتا ہے جس کی مثلی چوٹے جیسی سفید ہے۔ دوسرا کئی کے نام سے موسوم ہے لگی کے اوپر اونچے کے حصوں میں بھی زندگی کے آثار ملتے ہیں۔ کوہ مدد (سمری) شفا بخش توانائی کا حامل تھا۔ جب لوگ اس کے نزدیک آتے تو ان کی ہر مشکل، بیماری سے لے کر دوسرے تمام مسائل تک خود بخود حل ہو جاتے تھے۔ ابھی تک اس پہاڑ میں تھوڑی بہت توانائی محسوس ہوتی

ہے۔ سما پہاڑ کی طرح سمری پہاڑ میں بھی وہی قدرتی درخت اور سبزہ پائے جاتے ہیں اور یہ بھی اسی طرح خوبصورت چھروں سے سما ہوا ہے۔ سمری پہاڑ کے اوپر اور نیچے ڈیڑھ اڈوں کے درویش خانے اب تک موجود ہیں۔

اگر ڈیڑھ اڈوں کے علاقہ کو ہم چند سو سال پیچھے تصور میں لائیں تو حقیقت میں یہ زمین کی جنت ہی دکھائی دیتا ہے۔ اب بھی اس علاقہ کو اگر اپنے طور پر چھوڑ دیا جائے اس کے درختوں، بیلوں، چھلوں، پھولوں اور سبزیوں کو نہ کاٹا جائے تو یہ علاقہ بحر سے وہی جنت بن جاتا ہے۔

تیسرا پہاڑ جس کو ٹنڈر کہا جاتا ہے۔ ڈیڑھ اڈوں کے دور میں اس کو دارا کوڑا دارا کوڑا کہا جاتا تھا۔ یہ بھی خوبصورت پہاڑ ہے جس کو گیزا کے تیسرے نمبر پر سونامی ڈیل سے مشابہ کرتا ہے۔ اس پہاڑ میں بھی اتنی ہی خوبیاں ہیں جتنی سما اور سمری میں ہیں۔ بلندی کے لحاظ سے سمری پہاڑ اس سے اونچا ہے لیکن اس کی بنیاد اونچی زمین پر ہے۔

ان تینوں پہاڑوں کی بلندی پہلے نمبر پر سما پھر سمری اور پھر دارا کوڑا ہے۔ ان پہاڑوں کے قحطوں کا سب سے پہلی چھوٹی خوبصورت پہاڑیاں ہیں جن میں ایک پہاڑی ڈیڑھ ہے۔ ڈیڑھ اڈوں کے زمانہ میں اس کو ڈیڑھ اڈوں کہا جاتا تھا۔ اس پہاڑی میں ڈیڑھ اڈوں کے دور کے بعد مصلیٰ بنتے تھے

ڈیڑھ اڈوں کے مرکز میں چند اور خوبصورت پہاڑ بھی ہیں۔ ایک پہاڑ کو لاڈو کہا جاتا ہے۔ لاڈو پہاڑ کے شروع میں ایک ڈیل ہے جسکی ایک اینٹ تقریباً آدھا مربع میٹر ہے اور موٹائی پانچ انچ ہے اس ڈیل کی بہت پر ابرار کہانیاں ہیں۔ اس کے گرد رہنے والوں کا یہ پتہ یقین ہے کہ اس ڈیل میں ایک بہت بڑا خزانہ ہے لیکن اس کی کھدائی کوئی نہیں کر سکا اور جس نے بھی اس کی کھدائی شروع کی اس کو کوئی نہ کوئی مصیبت ضرور آتی ہے۔

کچھ لوگوں نے یہاں روشنیاں دیکھی ہیں اور شفاف روشن اجسام دیکھے ہیں۔ اس سے تھوڑے فاصلے پر چارہ کا پہاڑ ہے اس پہاڑ کے بارے میں بھی بہت کہانیاں ہیں۔ انکی چوٹی پر ڈیزاؤں کا درویش خانہ ہے۔ یہاں بھی ٹیل ہندیب کا توانائی کا مرکز تھا۔ سمسی گروپ کبھی کبھی یہاں اکٹھے ہوتے تھے اور ایک روحانی مغل بناتے تھے۔ اس مغل کا نام سے آن تھا۔ پٹی زبانی کا لفظ ہے جس کے معنی استغراق کے ہیں۔ ڈیزا کے مرکز میں سمعا، سمسی اور دارا کوڑا کی مطری سمت بہت اونچے پہاڑوں کا سلسلہ ہے۔ اس میں ایک پہاڑ بھی ہے جسے پھولوں کا پہاڑ ہے۔ یہ پہاڑ دارا کوڑا سے تقریباً چار گلو میٹر دور ہے۔ افغانستان کے تمام لوگ اس پہاڑ کو جانتے ہیں اور اسکول کوہ فرنی کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ یہ پہاڑ بھی خوبصورتی اور پراسراریت میں بہت مشہور ہے۔

میدانوں میں تم کو کھیلنے کا۔ آخر میں کئی کئی روز گھر نہیں آتا تھا۔ ماں اور بھانجیوں سے میں نزدیکی دوستوں اور رشتہ داروں سے ملنے کا بہانہ کر کے گھر کے نزدیک پہاڑوں میں چلا جاتا تھا۔

کبھی کبھی میں خود بھی سوچ میں پڑ جاتا تھا کہ کیا واقعی میں پاگل تو نہیں ہو گیا۔ جب میں اپنی فریضہ جیسی ماں کو یاد کرتا تو یہ خیال کرتا کہ میری ماں بھی تو دوسروں سے الگ ہے۔ میری ماں بھی ڈیڑھ لائق لائق کی طرح ایک بے ازار عورت ہے۔ ہوسکتا ہے میری ماں ڈیڑھ لائق لائق لائق ہو۔ اسی طرح بعض اوقات اپنے بارے میں بھی سوچتا کہ صرف میں سمجھوں جو ب سے الگ ہوں۔ کیا میں پائل انسان ہوں یا ابناشل۔ کبھی کبھی میری پیدائش کی اور دنیا میں تو نہیں ہوئی۔ اس پر درج ذیل مضمون پڑھیں۔

ڈیڑھ لائق لائق سے پہلے

ایک رات مجھے سب گھر والے سو گئے تو میں چپ چاپ ڈیڑھ لائق پہاڑ جانے کی تیاری کر رہا تھا۔ تاکہ میں آج ڈیڑھ لائق سے رابطہ کروں اور ڈیزا کے بارے میں تفصیل سے جان لوں۔ میں کمرے سے باہر دلچسپ میاں آتا دیکھا کہ چند دروازہ کھل گیا تھا۔ رات کے دس بجے تھے۔ ایک خوبصورت اور جوان عورت دلچسپ داخل ہوئی اور کمرے میں چلی گئی میں اس کے پیچھے بھاگا۔ اندھیرا تھا۔ یہ عورت اندھ جا کر میری ماں کے بستر پر لیٹ گئی۔ میں نے توجہ ہلا کر دیکھا تو بستر پر ماں کو سویا ہوا پایا۔ میں حیران ہوا کہ وہ دوسری عورت کہاں گئی یہ تو میری ماں ہے۔ اور وہ عورت تو کوئی لگ بھگ اٹھارہ سال کی لڑکی تھی قد بھی میری ماں کے قد سے بڑا تھا کپڑے بھی کوئی دوسری قسم کے تھے۔ ہوسکتا ہے یہ میرے ذہن کی لٹلسی ہو یا پھر واقعی میری ماں کا بھی میری طرح کسی دوسری لائق سے رابطہ ہو۔ میں گھر سے باہر آیا باہر بہت اندھیرا تھا۔ سردی بھی بہت تھی۔ تمہاری سی برف پاری بھی تھی۔ ڈیزاؤں کے قدیم درویش خانہ میں چمروں کے نیچے سات 10-30 سے لگ بھگ 5 بجے میرا تہ میں رہا۔ یہ ساڑھے چھ

اس کا ذکر افغانستان میں پڑھائی جانے والی "کیما" کی کتاب میں بھی ہے۔ کیسٹری کی اس کتاب میں لکھا ہے کہ لوگ کہتے ہیں کہ گل کوہ فرنی میں ایک ایسی کیمائی ہوئی ہے جس کو درویش میں ڈال جائے تو درویش ہوتا جاتا ہے۔ اگر یہ حقیقت ہے تو اس کے تجربے کے لیے گل کوہ میں جانا اور اس کی حقیقت کو جاننا ضروری ہے۔ کیونکہ کیما کا علم تجربات کا مستثنیٰ ہے۔ اور انہی پر مشتمل ہے۔ قدیم زمانہ اور جدید زمانہ کے لوگوں کو جھوٹ بولنے کی کیا ضرورت تھی۔ ہوسکتا ہے یہاں اس سے متا جانا کچھ دیکھا گیا ہو۔ اور یہاں ابھی بھی ایسی کئی جڑی بوٹیاں موجود ہیں جو تمام بیماریوں کا علاج ہیں۔

میں ہر رات یا ہفتہ میں چار رات گھر سے مراجعہ کے لیے سمسی یا ڈیڑھ لائق پہاڑ میں جاتا ہوں۔ زیادہ تر دن کے وقت سمسی پہاڑ میں اور رات کو ڈیڑھ لائق پہاڑ میں مراجعہ ہوگا اور ڈیڑھ لائق میں رہتا ہوں۔ میری ماں ہمیشہ بے چین رہتی تھی کہ میرے بیٹے کو کچھ ہو نہ جائے اور تھی سے مجھ کو منع کرتی تھی کہ پاگل بننے سے باہر آجیاد۔ پہاڑوں اور

کہنے کا وقت میں نے ٹیلی فونوں کے ساتھ گزارا امراتہ کے دوران ٹیلی فونوں نے مجھے ڈیرا کے علاقہ میں گل کوہ، سما، سمی، واما کوڑا اور سے آن میں ایسے خود کار Automatic ٹیلی دکھانے کے میں حیران رہ گیا۔ ان ٹیلیوں میں جب ٹیلی فونوں آتی تھی تو یہ ٹیلی زمین سے اوپر آجاتے تھے۔ ٹیلی میں آ کر ٹیلی فونوں اپنے جسم کو مادہ میں بدل لیتی اللہ ٹیلی واپس زمین میں دب جاتی تھی اور جب ٹیلی سے باہر آنے کا ارادہ ہوتا تو اپنے جسم کو توانی میں بدل لیتی تھی۔

لوگوں کا یہ کہنا کہ کیمیائی بوٹی دودھ میں ڈالنے سے سونا بن جاتا ہے۔ یہ شاید ٹیلی کے مقام پر کوئی ایسا موادہ جانے کی وجہ سے ہو جو ٹیلی فونوں کسی دوسری دنیا سے لائی ہو یا یہاں بنایا ہو۔ جس نے دودھ کو سونے میں بدل ڈالا ہو۔

ڈیرا میں ایک عجیب حلقوں کی دریافت

ایک اور حیران کن بات یہ ہے کہ ڈیرا کے مرکز میں ایک حلقوں جسے سورن کے کہا جاتا ہے موجود ہے یہ حلقوں بالکل انسان کی طرح ہے بلکہ انسان کی شکل و صورت سے مشابہت رکھتی ہے یہ حلقوں ہر سو لوگوں میں سے دو لوگوں نے ضرور دیکھا ہے یہ کبھی کبھی اپنا طیلہ بدل بھی سکتا ہے اور اپنا چمک غائب بھی ہوتا ہے یہ خون خواہ حلقوں نہیں ہے اور نہ ہی نقصان دہ بلکہ انسان دوست کہا جا سکتا ہے یہ زیادہ تر انکی چھوٹوں میں محسوس پھرتا ہے جہاں انسانوں کی آمد و رفت کم ہو اور زیادہ تر سردیوں کے موسم میں نظر آتا ہے۔

ڈیرا میں کھنڈرات کی دریافت

خان محمود گاؤں اور اس کے جنوبی فصل میں پرانے زمانے کے ایسے کھنڈرات موجود ہیں جس میں زبردست پختہ اینٹیں استعمال ہوئی تھیں۔ اس ترقی یافتہ تہذیب کے لوگ بڑے بڑے چٹروں کو کالے کی صلاحیت بھی رکھتے تھے اور یہ بھی دریافت ہوا ہے کہ یہاں لوہا اور سونا بھی بنتا تھا اور ایک زبردست تقریباً نہ ٹوٹنے والا شیشہ بھی بنتا

تھا۔ اس طرح کے کھنڈرات ڈیرا کے پورے علاقہ میں موجود تھیں۔ ڈیراؤں کے بعد بھی یہاں انتہائی ترقی یافتہ تہذیب گزر چکی ہے جس کے آثار پورے علاقے میں ملتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ جیسے اس علاقہ کے اوپر کوئی غیر مرئی ٹیلی بنا ہو گا یا یہاں دوسری دنیا سے کوئی توانی آتی ہوگی۔

ڈیرا میں زیر زمین دنیا کی دریافت

ڈیرا کے علاقہ میں ایک اور حیران کن زیر زمین دنیا موجود ہے۔ اس علاقہ کی سطح زمین کے نیچے ہر جگہ سرنگوں کا ایک جال بچھا ہوا ہے۔ ان سرنگوں کے اندر کمرے بنے ہوئے ہیں۔ جس میں پرانے زمانہ کی زندگی بسر ہوتی تھی۔ اس زیر زمین دنیا میں کسی کی حرات نہیں کہ اندر جائے۔ کیونکہ لوگوں نے اس زیر زمین دنیا میں ایسی خوف ناک چیزیں دیکھی ہیں جن کے خیال سے ہی انسان کا پتہ لگ جاتا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ میں کچھ ایسے لوگ جانتا ہوں کہ وہ روحانی قوتوں کے بھی دعویٰ گیر ہیں لیکن اس زیر زمین دنیا میں جا کر کج سلامت واپس نہیں آئے۔ لیکن جنت خیر اندیش نہ صرف تھا خود اندر جاتا ہے بلکہ کبھی کبھی دوسروں کو بھی اپنے ساتھ زیر زمین سرنگوں میں لے جاتا ہے۔ اور کو ڈیرا کے علاقہ کی زیر زمین دنیا کی سیر کرتا ہے۔

میں اور خیر اندیش زیر زمین دنیا میں

ایک رات جنت خیر اندیش اور میں زیر زمین دنیا میں گئے۔ ہم نے ایک سرنگ میں دو کوی میٹر کا سفر کیا۔ یہ نہ فتح ہونے والی سرنگ تھی۔ اس سرنگ کی کمرہائی سطح زمین سے تقریباً دو میٹر تھی۔ اس سرنگ کا ایک ہی سوراخ (دروازہ) تھا جس سے ہم داخل ہوئے اس کے علاوہ کوئی سوراخ نہیں تھا۔ جب سرنگ میں ہم تقریباً ایک سو میٹر آگے گئے تو جنت خیر اندیش نے مجھے کہا کہ ڈاکٹر صاحب رک جاؤ راستے میں کانٹے والے شرات ہیں وہ کھن ہمارے پاؤں کے نیچے آ کر نہر نہ جائیں۔ جنت خیر اندیش نے اپنے ہاتھوں سے حشرات کو اٹھا کر سرنگ میں ایک طرف رکھا اور پیچھے ہٹ کر

مجھے کہا کہ یہ تو آپ کا کہنا ہے کہ اگر ہم کسی چیز کو تکلیف نہ پہنچائیں تو وہ جتنی بھی طاقتور قوت ہو ہمیں تکلیف نہیں پہنچاتی۔ جس پر میں نے ہنسنے ہوئے کہا کہ جنت اب تم واقعی میرے بھائی بن گئے ہو تم میں وہی دلہنڈی، مہربانی اور دلیری ہے جو کہ ایک قدرتی انسان میں ہوتی چاہیے۔ زعمہ چیزوں کے بارے سے قدرت کو نقصان پہنچانا ہے۔ سرک میں ایک کمرہ تھا جس میں ہم چلے گئے۔ اس پر جنت خیر اندیش بلا کہ اگر اس سرک میں وہ جگہ سامنے آئی جس نے کئی انسانوں کی جان لی ہے تو کیا اس کو بھی نہیں مارنا چاہیے۔ میں نے کہا ہمیں کوئی ناک نقصان نہیں پہنچا سکتی۔ اگر وہ آئی تو اس کو قہراً بیکار کیا جاسکتا ہے۔

ہم کمرہ سے نکل گئے ہاتوں ہاتوں میں سرک کے اندر کافی آگے گئے تو سرک دو حصوں میں تقسیم ہو گئی ایک سرک سیدھی تھی اور دوسری ہمارے ہائیں ہاتھ کی طرف۔ اب ہم یہاں گزے ہو کر سوچنے لگے کہ کون سی سرک میں جانا چاہیے۔ جنت خیر اندیش نے کہا کہ پہلے ناک کو دھو کر دیکھو کہ وہ کون سی سرک میں ہوگی۔ میں نے کہا چلو ہائیں ہاتھ والی سرک میں چلے ہیں۔ اس سرک میں چلتے چلتے ہم ایک ایسی جگہ تک پہنچے جہاں سے لیت کر گذرنا بھی مشکل سے تھا کیونکہ زمانہ گذرانے کیساتھ ساتھ سرک کی کچھ جگہوں میں مٹی اور چرچر بچے کر گئے تھے اور راستہ تنگ ہو گیا تھا۔ جب ہم ٹھوڑے آگے گئے تو ایک دم چراغ (لائٹیں) بجھ گئیں میں نے جنت کو کہا کہ نکالنے تو ہمارا چراغ بجھا دیا ہے۔ ہم نے چراغ جلائی اور سرک میں آگے چلنا شروع کر دیا۔ ہم ایسی حراج کرتے بہت تیزی سے سڑک رو پے تھے۔ راستے میں کئی بار چراغ کا بلب بھی جل گیا۔ ہمارے پاس ٹارچ کے پانچ بلب موجود تھے۔ ان پانچ بلبوں میں سے چار بل گئے صرف ایک رہ گیا تھا۔ ہم نے سرک میں تقریباً دو گلو میٹر سڑک چلے گئے تو ہم نے ٹارچ کو بند کیا اور اندھیرے میں آگے جا رہے تھے تاکہ ضرورت کے مطابق ٹارچ سے کام لیں کوئی ایک سو چالیس میٹر اندھیرے میں ہم آگے گئے تو ایسے لاک

جیسے کوئی پیچھے سے آواز دے رہا ہے کہ واپس آ جاؤ۔ آگے جانے کا کوئی ناکہ نہیں واپس مڑیں۔ جنت خیر اندیش نے کہا کہ یہ کون ہو گا میں نے کہا کوئی بھی ہو واقعی ہمارے آگے جانے کا کیا ناکہ۔ جنت خیر اندیش نے تائید کی۔ اور ٹارچ جلائی تاکہ دیکھیں کہ سرک آگے مزید کتنی لمبی ہے۔ تو چراغ کا آخری والا بلب بھی ختم ہو گیا۔ اب ہم ایک خوفناک اندھیرے میں وہاں بیٹھ گئے۔ میں نے پوچھا کہ تمہیں پتہ ہے کہ یہاں روشنی کام کیوں نہیں کر رہی ہے تو اس نے کہا کہ ضرور کوئی قوت ہے جو کہ مصنوعی روشنی پسند نہیں کرتی ہے اور ہمیں ٹارچ کی ضرورت بھی نہیں ہے کیونکہ انسان کی جب تیسری آنکھ کام کر رہی ہو تو ان چیزوں کی ضرورت نہیں رہ جاتی۔ انسان کے اندر جو روشنی ہے اس روشنی کی طاقت کا مقابلہ مصنوعی روشنی سے نہیں کیا جاسکتا۔

میں نے پاؤں لیے کیے اور لیت گیا۔ میں نے جنت خیر اندیش کو کہا مجھے تو نیکو آدمی ہے کیونکہ یہاں بہت سکون ہے کوئی شور شراب نہیں ہے۔ جنت نے کہا چلو چلے ہیں کیونکہ ہم نے واپس میں بھی دو گلو میٹر سڑک نہ ہے اور وہ بھی ایسی دیران اور ذمیلی ڈھالی سرک میں جس کا ایک لٹری بھی اہتمام نہیں کر آ سکتے ہیں چھپے چھپے جگہوں اور راستوں تک ہو جائے یا ہم زیر خاک ہو جائیں۔

ڈیزاؤں کی مہاجرت کے بعد کیا ہوا

ڈیزاؤں میں سے کچھ لوگ ڈیزاؤں چھوڑ کر ایران اور عراق کی طرف اور کچھ ہندوستان کی طرف چلے گئے۔ سرمایہ قبیلے کے لوگ یہاں رہ گئے جس کو ڈیزاؤں کی پیش گوئی پر یقین نہیں تھا۔ سرمایہ قبیلے کے لوگ گیرود کے ارد گرد آباد تھے۔ ان لوگوں کی سرکھی کی وجہ سے ڈیزاؤں کے چند ایڑیا ڈیزاؤں میں ہی رہ گئے۔ ان لوگوں کے رہنے کی وجہ سے تھی کہ یہ لوگ یہاں عبادت شروع کریں تاکہ آتش نفاں پھٹنا رک جائے اور سرمایہ خود کشی سے بچ جائیں۔ ان لوگوں نے مہادات (مراجم) شروع کیا جس کے پلہ خانے ابھی بھی موجود ہیں۔ ان میں جان لیل نے گیرود کے اونچے پہاڑوں میں

ہینہ کر تیں سال مہارت کی۔ اس شخص کو اب بھی خوب لال بابا کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ خاکوسما، فطعلیل اور سوسے نے ڈیرا کے مرکز میں مہارت کا آقا زکیا۔ ان کی وجہ سے خدا نے آتش نفاں کا پھٹنا بند کر دیا اور آتش نفاں ڈیرا کے مرکز سے کئی سو کلو میٹر دور ہاسمان میں ایک ایسے علاقہ میں پھٹ گیا جہاں لوگوں کا نقصان نہیں ہوا۔ مہارت کرنے والی شخصیات سما، فطعلیل اور جان لیل ڈیرا کو چھوڑ کر مہاجر ڈیراؤں کی طرف ہجرت گئے۔ صرف سوسے یہاں رہا گیا جس نے ایک ہزار سال عمر سے زیادہ عرصہ ڈیرا میں گزارا اب سوسے کو زور کھنے لہا کہا جاتا ہے اس کا مطلب ہے ہزار سالہ بابا۔ سہیان تو آتش نفاں سے بچ گئے لیکن پھر سلاب کی وجہ سے یہ لوگ تباہ ہو گئے جس کے تباہ ہونے کے نشانات اب بھی موجود ہیں۔ ڈیرا کے مہاجروں نے دنیا کے مختلف علاقوں میں مکانات بنانا شروع کیے جو گہری ڈیل سائنسز کا ماہر ہوتا ہے وہ مکانات نہیں بناتا ہے کیونکہ وہ کھلے آسمان کے نیچے رہنا پسند کرتا ہے اور اسی کو اپنا مکان سمجھتا ہے۔ لیکن ڈیراؤں کو مہاجروں نے مجبور کیا کہ وہ مکانات بنائیں۔ کیونکہ ہر جگہ تو ڈیرا کے علاقے پھیلی نہیں تھی کہ وہاں قدرتی پانی، قدرتی سبزیاں گرم اور سرد پانی کے ٹکڑے اور قدرتی غار چلنے والے) موجود ہوں۔

موشمر کے مہاجر

عراق میں مقیم ڈیراؤں کے سربراہ نخب، وی اور حور ہار مرتے جنہوں نے عراق میں دنیا کا بہترین شہر بنایا جو کہ سو کے نام سے یاد کیا جاتا تھا۔ بعد میں اس کا نام میوسوپوٹیمیا مشہور ہو گیا۔ نخب، وی اور حور ہار نے زمین کی تنگ مرکزی حصہ کا پتہ لگایا جو کہ فطعلی کا مرکز مصر بنا اور مصر میں سب سے زیادہ لوگ بھی رہتے تھے۔ نبل کے اور گرد و حلقہ قوموں کے لوگ آباد تھے اور نبل ایک تجارتی مرکز بھی تھا۔ نخب، وی اور حور ہار نے امراء کیا کہ ہم مصر چاکر لوگوں کی زیادہ سے زیادہ خدمت کریں اور اس مرکز میں ڈیل نفلوق بھی آتی ہے۔ موشمر سے نخب، وی اور حور ہار مصر گئے اور نبل کے

اور گرد لوگوں کو جدید علوم سکھائے اس طرح مصر میں جدید زندگی اور جدید علوم کا آغاز ہوا۔ ان لوگوں کی عمریں ایک ہزار سال سے بھی زیادہ تھیں۔ ایک دن یہ دونوں غائب ہو گئے اور کسی کو معلوم نہ ہوا کہ یہ لوگ کہاں گئے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کا خیال تھا کہ یہ لوگ ابد (ڈیل) کی دنیا میں چلے گئے اور کسی وقت یہ لوگ واپس آ جائیں گے۔ ان کے نواسے ان کے پیچھے ڈیرا کے علاقہ میں بھی گئے لیکن وہ وہاں نہیں گئے۔

مصر کی ڈیل (اہرام) کیسے بنا؟

کھوڈ (خوف) حور ہار کا نواسا تھا۔ مینکارا دی (مستورہ) اور کھو پر نبل نخب دی کے نواسے تھے۔ یہ تینوں ختموڑے بہت ڈیل قوتوں کے حامل تھے۔ ان لوگوں نے ڈیرا کے مرکز میں تین پہاڑ سما، سمرگی اور دارا کو ڈی اٹل کرتے ہوئے تین ڈیل مصر میں بنائیں جو کہ اب بھی دریائے نبل کے کنارے موجود ہیں۔ جن کو کھوڈ کے عظیم ڈیل کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

ان لوگوں نے اپنی ڈیل قوتوں کے ذریعے تین ٹن سے لیکر ایک ہزار ٹن تک وزنی پتھر کو جہاں میں آوا کر مطلب مقام تک پہنچایا اور سوسے ڈیل بناتے تھے۔ کھو چتر ڈیرا کے مرکز سے بھی لے گئے جس پر 72 ہزار سال پرانی ڈیل نفلوق کی تحریریں بھی کندہ تھیں۔ انہوں نے دنیا کو جہاں کر کے رکھ دیا۔

یہ لوگ مصر کو بھی ڈیرا کی طرح خوبصورت بنانا چاہتے تھے اور کسی حد تک بنایا بھی تھا۔ ان لوگوں نے اپنی ملاہمتوں کو ماہ کی بنا دت میں مصروف رکھا اس لیے یہ لوگ بافق الفطرت قوتوں سے محروم رہے۔ انہوں نے زیادہ زور ہجر سازی اور تعمیرات پر دیا۔ اُس وقت کو حاصل نہیں کیا جس کو حاصل کرنا چاہیے تھا اور سب سے بڑی غلطی یہی کہ سوسے ڈیل بنائے مگر قائمہ نہ اٹھایا۔ سوسے ڈیلوں کو استعمال میں نہیں لائے۔ اور آخر میں ان ڈیلوں کو اپنے مدفن کے لیے استعمال کیا تاکہ ان کی لاشیں ڈیل نفلوق لے جائے۔ مصری تہذیب میں ڈیل تہذیب کی ایک خوبی شروع سے پائی جاتی

جیرو وغیرہ میں نظر آنے اور وہاں اپنی بہترین زندگی کا آغاز کیا۔ وہاں سے شہر بنائے اور صوبوں و ضلعوں کو تیسر کیا۔ وزیر اداؤں نے پوری دنیا پر حکومت کی ہے۔

یہ حکومت ایک متحدہ حکومت تھی۔ آپس میں ان کا گہرا رابطہ تھا۔ دنیا میں شروع سے اب تک ایسا متحد اور بڑھکھو نظام حکومت قائم نہیں ہوا جس طرح وزیر اداؤں کا نظام تھا۔ وزیر اداؤں کو تہذیب کی حرمت انگریزی ترقی آج کے جدید علوم اور سائنسز میں بھی نظر نہیں آتی ہے۔ ان کے یہ حرمت انگیز ادارہ دنیا کے مختلف خطوں میں نظر آتے ہیں۔

دنیا میں نظر آنے والی صوبوں و ضلعوں (اہرام)

صوبوں و ضلعوں کی زبان کا لفظ ہے جس کا معنی مصنوعی اہرام ہے۔ 2500 قبل مسیح تک کرہ ارض صوبوں و ضلعوں سے بھرا ہوا تھا اور پوری دنیا میں 5408 صوبوں و ضلعوں موجود تھے۔ اب صرف وہ و ضلع باقی ہیں جو بھاری بھارے ممالکوں سے بنی ہوئی ہیں۔ مراقبہ کی حالت میں مجھے کچھ صوبوں و ضلعوں کے نام کے دوسرے ممالک اور چاند پر بھی نظر آنے تھے۔ زمین پر کچھ اب بھی سمندر کے اندر صحیح سلامت کمزری ہیں۔ وہ صوبوں و ضلعوں جو چکی اینٹوں اور کھڑوے چھروں یا مٹی سے بنی ہوئی تھیں۔ زرخیز، سیلابی طوفانوں اور تیز بارشوں کی وجہ سے گر کر ختم ہو چکی ہیں۔ کچھ خود اداؤں کو لے کے تھیں وہ ختم ہو چکی ہیں۔ کئی ہزار سال سے صوبوں و ضلعوں کی لوٹ مار جاری ہے۔ و ضلعوں میں موجود تحریری مواد، آثار قدیمہ، جیتی جڑ، جہازات اور جیتی مواد چھری ہو چکے ہیں۔ کچھ و ضلعوں میں و ضلع علم بھی کتابی شکل میں موجود تھا جو کہ و ضلع سائنسز کے ماہرین کا کھسا ہوا تھا۔ وہ بھی نا بچھ لوگوں نے چاہ کر دیا ہے۔

اگرچہ یہ صوبوں و ضلعوں میں و ضلع سائنسز پر موجود علم بہت محدود تھا لیکن کم از کم اتنا تھا کہ کرہ زمین کے لوگ چند ہزار سال پہلے کے اس علم سے آگاہ ہو سکتے تھے۔ دنیا میں سب سے زیادہ صوبوں و ضلعوں مصر، سوڈان اور وسطی امریکہ میں ہیں۔ اب بھی 83 مصر میں 100 سوڈان میں اور 101 وسطی امریکہ میں ہیں۔ اور کم تعداد میں دنیا کے ہر گوشہ میں و ضلع موجود ہیں مثلاً افغانستان، چین، یونان، جاپان، سین، اٹلی، آسٹریلیا

اور بھارت اور سمندروں کے اندر بھی صوبوں و ضلعوں موجود ہیں جو کہ انٹیکس، اظہین اور جاپان کے سمندر میں ہیں۔



صوبوں و ضلعوں کی حالت



مردمان توڑیل رنگ کی کاسا دیتے ہوئے

ریچو

بن پر



ایران میں ہزاروں سال پرانی گھونکی طرح بنائی گئی تھی



جنت خیر اندیش ٹریڈا کے مرکز میں زیر زمین ایک سرنگ میں
ایک کمرہ سے باہر دیکھ رہا ہے

باب نہم

یوگ کی اقسام

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین



اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

یوگ کی اقسام

یوگ میں تقریباً ایک لاکھ سے زیادہ انکس سائزز ہیں اور یوگ کی بہت سی اقسام ہیں جن میں سے درج ذیل اقسام یہ ہیں۔

- 1- ٹوٹیل یوگ: اس میں متعدد ذیل تمام یوگ کی اقسام آتی ہیں۔
- 2- راجا یوگ: یہ ٹوٹیل انگری مشنرز کو پیدا کرتا ہے۔
- 3- ہاتھا یوگ: جو جسم کی حرکات سے مشیک ہے جسم کو مختلف بیماریوں سے نجات دلاتا ہے اور جسم کو مرانی کے لئے تیار کرتا ہے۔
- 4- سوارا یوگ: جو سانس کی نسیوں پر مشتمل ہے زیادہ تر اس میں کوئلہ اور کھریں پانا یا دم کو جذب کرنے کی مشقیں ہیں۔
- 5- کنڈاپنی یوگ: داغ اور بڑھ کی ہڈی میں موجود ٹوٹیل کو پیدا کرتا ہے۔
- 6- ماترا یوگ: منتر یا عبادت کے ذریعے اپنی روحانی قوتوں کو پیدا کرتا ہے۔ یا مذہب کے مقدس الفاظ کے ذریعہ روحانی قوتوں کو حاصل کرتا۔
- 7- تانترا یوگ: جو جنسی قوتوں کو روحانی قوت میں بدل دیتا ہے یا اسے صحیح طریقے سے استعمال کرتا ہے۔ اور جنسی عمل کے ذریعے اعمرونی قوتوں کو پیدا کر کے کائناتی قوتوں سے ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔
- 8- کارما یوگ: جسم کی اعمرونی اور ہر دنی منافی کرتا ہے جس کے بعد انسان کے جسم سے خوشبو آتی ہے۔ کارما یوگ کے لحاظ سے مادی جسم روح کا قالب

(مکان) ہے اس لئے اس کو صاف رکھنا چاہئے۔

یوگ کے فوائد

یوگ سے علاج پر تھوڑا نام لگتا ہے۔ لیکن ٹوٹیل یوگ میں کچھ ایسے آسن بھی ہیں جو کہ دوائی کی طرح فوراً اثر دکھاتے ہیں۔ لیکن ٹوٹیل یوگ کرنے میں ٹوٹیل یوگ کے ماہر کا ہونا ضروری ہے۔ یوگ نہ صرف جسمانی بلکہ ہر طرح کے ذہنی امراض میں قائمہ مند ہے۔ میڈیکل سائنس اور یوگ ماہرین کی ریسرچ نے یہ ثابت کیا ہے کہ یوگ تمام جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا علاج ہے شکر، ہائی بلڈ پریشر اور کوئلہ شول جیسی بیماریاں کنٹرول کر سکتا ہے۔ جلدی امراض جسمانی اور اعصابی ٹینشن کو بالکل ختم کر دیتا ہے۔ حوصلہ برداشت اور قوت عافیت پیدا کرتا ہے۔ فرو کھی بھی تھکاوٹ کا شکار نہیں ہوتا ہے۔ اگر کھی تھکاوٹ ہو بھی جائے تو یوگ میں ایسی مشقیں ہیں جو چند سیکنڈ میں تھکاوٹ، ٹینشن، تھوڑے سے حوصلگی اور بے چینی ختم کر دیتی ہیں۔ اس کے ذریعے قد بھی بڑھا جاتا ہے۔ نظام انہضام کی گئی بیماریاں جیسے موسمی، ذیابہ، میپہروں کی ناقص کارکردگی اور کھانسی کو روکتا ہے۔ دل اور خون کے امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دل کی تیزی، بے چینی، سخت پیری نری سٹم بہال کر دیتا ہے جنسی امراض میں یوگ کا کردار ہر طریقے علاج سے بہتر ہے۔ سونا پے سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ باحوالیاتی آلودگی کے اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔ بے خوابی، بے سکونی، ڈیپریشن، قوت اروای کی کمی، خود احتدای کی کمی اور لکت سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ لیکن یوگ کی سب سے بڑی خوبی ٹوٹیل ملاہیتوں کو چکاتا ہے۔ اور جسم سے ہار ٹوٹیل قوتوں کو جذب کرنا ہے۔ یوگ ہمیں قدرتی (Natural) زندگی کی طرف راغب کرتا ہے۔ (گردہ، مثانہ کی بیماریاں) جنسی سٹم کو درست کر دیتا ہے۔ (نامردی، احتکام، کمزوری، سرعت، انزال) خواہ تین کو مخصوص امراض سے نجات دلاتا ہے۔ (لیکوری، ورم، دم، ماہواری کے مسائل) جسم کے دردوں سے نجات حاصل ہوتی ہے (جوڑوں، پٹھوں، کرکا درد، سر

درد اور آدھے سر کا درد) جگر کی بیماریوں کو ٹھیک کر دیتا ہے اور اس میں تازگی لاتا ہے اور جگر صاف خون بناتا ہے۔

یوگ پر عمل کرنے سے پہلے درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں

- 1- یوگ کی مشقوں کے لئے صبح کا وقت آئیڈیل ہوتا ہے اگرچہ پاکستان میں یوگ کے لئے بہترین وقت رات 2 سے 3 بجے تک کا ہے۔ مگر آج کل کے مشین اور مادی دور کی وجہ سے انسان بہت مصروف ہو گیا ہے۔ اس لئے رات کو کھانا مشکل ہے کیونکہ صبح دس بجے یا کسی کام سے جانا ہوتا ہے اور نیند پوری نہیں ہوتی ہے۔
- 2- یوگ کے آغاز سے پہلے حجاج ضروریہ سے فارغ ہو لینا چاہیے اور روزش سے پہلے نہا لینا بہتر ہے صبح جب نیند سے بیدار ہوں تو نہانے سے پہلے نہا کر بعد یوگ کریں۔
- 3- یوگ کے لئے منتخب جگہ ہموار، صاف ستھری اور شرفش سے پاک ہونی چاہیے۔
- 4- لباس، اسیلا، ذھالا اور آرام دہ ہونا چاہیے۔
- 5- یوگ کے دوران خاموشی اختیار کرنی چاہیے اور ساری توجہ یوگ کی خوبیوں اور حرکات پر مرکوز ہونی چاہیے۔ کیوں کہ یوگ کے لئے ارتکاز توجہ بہت ضروری ہے۔
- 6- یوگ آسن شروع کرنے سے پہلے اور آخر میں ریٹیکس آسن ضرور کر لینا چاہیے۔ یوگ مشقوں سے پہلے ریٹیکس آسن کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ جسم کے تمام عضلات اور پھلوں کو ریٹیکس آسن دے کر ورزش کے لئے تیار کر دیتا ہے اور آخر میں ریٹیکس آسن کرنے کا یہ فائدہ ہے کہ اگر جسم میں تازگی نہ ہوگا نکل جائے گا۔ اگر آپ کو یوگ آسن کرنے کے دوران کھنکھن محسوس ہوا تو

ریٹیکس آسن کر سکتے ہیں۔ لیکن یوگ کے فاسٹ آسنوں میں ریٹیکس آسن کی ضرورت نہیں پڑتی کیونکہ وہ آسن مخصوص سونا پے کو فٹم کرنے کے لئے ہیں فاسٹ آسنوں کے بعد اگر آپ یوگ راج سمی کریں تو بہتر ہے۔ کھانا کھانے کے کم از کم چار گھنٹے بعد یوگ کریں۔ بجلی غذا کے ذمائی یا تین گھنٹے کے بعد یوگ کریں پانی پانے یا جوس پینے کے کم از کم آدھے گھنٹے بعد یوگ کر سکتے ہیں۔ یوگ کرنے کے 15 منٹ بعد نہا اور کھانا کھا سکتے ہیں۔

- 7- یوگ کی مشقوں میں کسی قسم کے جھکوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیے (اپنے آپ پر زیادہ بوجھ نہ ڈالیں) سوائے فاسٹ آسنوں کے فاسٹ آسنوں میں بھی شروع شروع میں احتیاط کریں تاکہ بعد میں جسم میں درد محسوس نہ ہو۔ ان مشقوں کے اوقات میں بتدریج اضافہ کریں جب جسم میں پلک پیدا ہو جائے تو پھر زیادہ دیر تک بھی یوگ آسن لگائے جا سکتے ہیں۔
- 8- چنگڑی آسن کی عادی نہیں ہو گئے ال لئے اگر شروع شروع کے دنوں میں آٹھ گھنٹے میں دو محسوس ہوتی تو آپ اپنے فیزیکل اور میٹریل لیول کے مطابق ان آسنوں میں سے بعض نہ کریں یعنی وہ آسن کریں جو آپ خود ضروری سمجھتے ہوں۔ جب جسم عادی ہو جائے تو پھر تمام آسنوں کو اپناتیں۔

ژیل یوگ ورزشیں (Zheel Yog Exercises)

یوگ کی یہ ورزشیں مختلف لوگوں پر میرا آدھ سوڈہ نوسہ ہے۔ یہ مشقیں میں نے یوگ کے بڑا دن آسنوں میں سے منتخب کی ہیں۔ اور کئی سال سبھی کورس لوگوں پر اپنے ادارے میں آزما لیا ہے۔ جس سے مجھ پر نتائج حاصل ہوئے ہیں لیکن یوگ کسی ژیل یوگ کے استاد سے سمجھنے اور سب سے سمجھنے کا بہت فرق ہے مگر میں نے اس کورس کو تھوڑا آسان کر دیا ہے انشاء اللہ اس پر عمل کر کے آپ خاطر خواہ نتائج حاصل کر سکتے

ہیں۔ اگر آپ کو کوئی خطرناک بیماری لاحق ہے تو یوگ شروع کرنے سے پہلے کسی ڈاکٹر یا ٹریل یوگ کے ماہر سے مشورہ کریں۔ یہ ورزشیں میں سے ایسے بنائی ہیں کہ ہر عمر کے افراد کے لئے سوزوں ہیں۔

ٹریل یوگ کی ان ورزشوں کے ذریعے نئے امید ہے کہ پہلے ہی دن میں آپ اپنے وجود میں ایک طاقتور انرجی محسوس کریں گے۔ مزید چند دنوں میں آپ اپنے وجود میں طاقتور صلاحیتوں کو بیدار و متحرک ہوتا محسوس کریں گے۔ جس سے آپ کا ایلتھ انڈیکس 70% تک پہنچ جائے گا۔ مزید چند دن بعد آپ کا ایلتھ انڈیکس 100% ہو جائے گا۔ چند دن کے بعد آپ کے اندر ایک مثبت اور خوشگوار تبدیلی آئے گی۔ جسمانی صلاحیتوں میں مثبت اور خوشگوار تبدیلی محسوس کریں گے۔ کیوں کہ یہ مثبتیں ہر لوگوں پر آزمودہ نسخہ ہیں۔

ٹریل انرجی آسنز ZHEEL ENERGY ASANS

انسانی قوتوں کو پہلے دن متحرک کرنے والے چار ٹریل انرجی آسن ہیں۔ یہ آسن ہمارے جسم میں ایسی انرجی پیدا کرتے ہیں جس سے صرف سات دن کی تھیل مدت میں ہمارے دماغ اور ٹریل انرجی (انرجی میڈیا) پورا آرزو ریزہ لگی ہڈی میں انرجی پراپٹس (سٹورڈ جنرک) کر دیتے ہیں۔ اور آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کے جسم و جان میں خوشگوار تبدیلیاں آچکی ہیں۔

پہلا دن:

1 ٹریل انرجی آسن (Zheel Energy Asan - i)

- 1- آسنی پاتی مارک پیٹھ جائیں کر اور گردن سیدھا رکھیں جسم کے اعضاء کو وسیلا چھوڑ دیں۔
- 2- ناک سے سانس زور سے اندر لیں جائیں۔ سانس چھٹی دیر روک سکتے ہیں

روکے رکھیں۔

- 3- سانس منہ کے ذریعے تیزی سے باہر نکالیں سانس نکالنے کے دوران آنکھوں کو جھکیں۔
 - 4- سانس پورا نکالتے ہوئے ماتھا بچھڑے کی طرح زمین پر ٹپک دیں۔
 - 5- اسی حالت میں تھوڑی دیر رہیں۔ اب آہستہ سے اوپر اٹھتے ہی سانس اندر کھینچیں اور پہلی حالت پر آ جائیں۔ یہ عمل کم سے کم تین دہرہ لائیں۔
- نوٹ: بچہ دنگا سونے اور بے لپک لوگوں کے لئے تھوڑا سا مشکل ہوگا ایسے لوگ اپنے آپ پر بہت بوجھ نہ لائیں۔ جہاں تک ہو سکے آگے کی طرف جھکیں۔

مرچو



2 ڈیل انرجی آسن (Zheel Energy Asan - ii)

- 1- بیٹھ کر پاؤں آگے کی طرف دراڑ کریں۔ سر اور گردن سیدھی کریں۔ سانس آہستہ آہستہ اندر لے جائیں جب پچھوے اسی طرح بھر جائیں پھر آہستہ آہستہ سانس نکالتے ہی ہاتھوں سے پاؤں کی انگلیاں پکڑیں اور سر کو گھٹنوں سے لگانے کی کوشش کریں۔ اس حالت میں کم سے کم ایک منٹ تک رہیں یہ عمل دو یا تین دفعہ دہرا لیں۔



دوسرا دن

پہلے دن کی آسنوں کو دہرائیں پھر درج ذیل آسن شروع کریں۔

4 ڈیل انرجی آسن (Zheel Energy Asan - vi)

- 1- سیدھے کمرے ہو کر دووں پاؤں جوڑ لیں۔ گہرا سانس لیں۔ ہاتھوں کو

آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔

- 2- سانس روکے رکھیں اور دووں بازو، سر، سینہ اور جسم آہستہ آہستہ پیچھے ٹم کریں۔
- 3- پھر آہستہ آہستہ آگے کی طرف ٹم ہو جائیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے زمین سے ہاتھ لگائیں۔ 30 سیکنڈ سے ایک منٹ تک آگے ٹم ہونے میں لگائیں یہ عمل صرف ایک بار کریں۔ یہ آسن دل کے مریض اور ہائی بلڈ پریشر میں جتنا لوگ ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق کریں۔ سانس روکے پیچھے ٹم ہونے سے کبھی کبھی پکڑ آتے ہیں اس لئے اگر آپ پکڑ آئیں تو یہ آسن استاد کی نگرانی کے بغیر نہ کریں۔ اگر آپ دل اور بلڈ پریشر کے مریض نہیں ہیں تو بے خطر یہ آسن لگا سکتے ہیں۔



ریلیکس آسنز RELAX ASANS

ریلیکس آسنز جسم کی تمام ناریں قوتوں کو بیدار و متحرک کرتے ہیں اور متوازن بناتے ہیں۔

5. ریلیکس آسن (Relax Asan - i)

- 1- سیدھا لیٹ جائیں ہاتھ اور پاؤں جسم سے تھوڑے سے الگ کریں جسم کا ہر حصہ ڈھیلا چھوڑ دیں اور اپنے ذہن میں دہرائیں کہ آپ ریلیکس ہو رہے ہیں۔ جب خوب ریلیکس ہو جائیں پھر دوسرا ریلیکس آسن شروع کریں۔



6. ریلیکس آسن (Relax Asan - ii)

- 1- اگلے لیٹ جائیں۔
- 2- ہاتھ یاں ہاتھ سیدھا رکھیں۔
- 3- چہرہ دائیں طرف رکھیں۔ ہاتھوں بازو اور ٹانگہ باہر کی طرف نکالیں۔ جسم ڈھیلا اور نرم سکون چھوڑیں۔

4- آنکھیں بند رکھیں اپنی توجہ سانس کی آمد و رفت پر مرکوز رکھیں۔ یہ آسن صرف ریلیکسیشن کے لئے نہیں بلکہ ضروری ہے کہ توجہ کو کنٹرول کریں توجہ مرکوز کرنے سے ریلیکسیشن خود بہ خود آ جاتی ہے۔ بہتر ہے ریلیکسیشن کی آسنز کو اس وقت کریں جب یوگ میں تھکاوٹ محسوس ہو جائے۔ تاہم یہ آسن کسی بھی وقت کر سکتے ہیں یعنی یوگ شروع کرنے سے پہلے درمیان اور آخر میں۔ یا مشقوں کے علاوہ کسی اور وقت بھی کر سکتے ہیں۔



تیسرا دن:

ایک ایک بار پہلے اور دوسرے دن کی آسنوں کو دہرائیں پھر متعدد دنوں آسنوں کو شروع کریں۔

انسانی جسم کے 640 مسلز کو ورزش دینے والے ٹریل آسنز۔

7. کوبرا آسن (Cobra Asan i)

- 1- اٹلے لیٹ کر دونوں ہاتھ سینے کے قریب لائیں ہر ایک گہرا سانس لیں اور چھوڑ دیں۔
- 2- سانس نابل ہو دونوں ہاتھوں پر وزن ڈالنے ہوئے جسم کو اوپر اٹھائیں۔
- 3- سر اور سینہ اوپر کی طرف کریں۔ جتنا ہو سکے پیچھے کی طرف دیکھیں۔
- 4- 10 سیکنڈ کے بعد آہستہ آہستہ نیچے آئیں۔ یہ عمل دو دفعہ دہرائیں۔



9. یوگ راج سمڈھی iii (Yog Raj Samdhee iii)

اس تکنیک کی مدد سے آپ محسوس کریں گے کہ آپ کو اپنی ذہنی صلاحیتوں پر کامل کنٹرول چھوڑنے میں ہی حاصل ہو گیا ہے۔

- 1- اپنی پانچ مار کرینچہ جائیں (کرا اور گردن سیدھی ہو۔ ہاتھوں کو ذہنی حالت میں گھٹنوں پر اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی پھلیوں کا زرخ آسان کی طرف ہو) دو یا تین منٹ تو چھ جسمانی کنٹرول پر مرکوز رکھیں۔ یعنی ایک جسم کی طرح بیٹھ کر جسم کے کوئی اعضاء کو نہ ہلائیں۔ پھر سے کی مخلوط پر بھی کنٹرول کریں۔ پھر دو یا تین منٹ خیالات کے کنٹرول کرنے پر تو چھ مرکوز رکھیں۔ یعنی ذہن میں کوئی خیال نہ لائیں یا اندھیرا کو تصور کریں یعنی ذہن کی سکریں بالکل صاف ہو۔ پھر دو یا تین منٹ کے لئے خیالات کو آزاد چھوڑ دیں۔ یاد رکھیں کہ یوگ راج سمڈھی کو آپ کسی وقت بھی کر سکتے ہیں۔ یوگ کی آسنوں کے درمیان آخری کسی اور وقت میں بھی کر سکتے ہیں۔

میرے والدین پر چوہانجم فرما امین

ٹی آسن (Zhee Asan ii)

- 1- سیدھے لیٹ کر جائیں جتنا ہو سکے کھول لیں بازو کو سر کی طرف لے جائیں پھر دونوں بازو سامنے کی طرف سیدھے کر لیں پھر کندھے اور سر کو اوپر اٹھائیں۔ اسی حالت میں کچھ دیر (10 یا 15 سیکنڈ) زکے رہیں اور پھر آہستہ سے نیچے آئیں۔ یہ عمل دو دفعہ دہرائیں۔

پانچواں دن:

تمام آسنوں کو دہرائیں آخر میں یوگ راج سومی کریں۔ یوگ راج سومی کا نام تھوڑا (ایک ایک منٹ) بڑھا دیں۔

چھٹا دن:

آج بھی وہی پانچویں دن کی طرح عمل کریں لیکن یوگ راج سومی پر ایک ایک منٹ اور بڑھا دیں۔

ساتواں دن:13. ستواں پاور آسن (Satwan Power Asan i)

- 1- سیدھے کمرے ہو کر تانگیاں پوری یا جتنا ہو سکے کھول دیں۔
- 2- دونوں ہاتھ اوپر کی جانب لے جائیں جسم کو پیچھے کی طرف خم کریں اور پیچھے فرش دیکھنے کی کوشش کریں۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں۔
- 3- آہستہ آہستہ جم کو اوپر اٹھائیں آگے کی طرف جھٹکے ہوئے تانگوں کے درمیان سے سر نیچے کر کے ہاتھ پیچھے کی طرف لے جائیں۔ اس میں بھی پانچ سے دس سیکنڈ تک رہیں یہ عمل ایک بار کریں۔

12. گردن آسن (Gardan Asan iii)

- 1- آلتی پانچ مار کر بیٹھ جائیں کر اور گردن سیدھی ہو۔ ہچھڑے او سے بھر لیں اور سانس روک رکے دیکھیں گردن آہستہ سے گھماتے جائیں جب سانس سے ٹھک آئیں تو گردن سیدھی کر لیں پھر سانس باہر نکالیں یہ عمل تین مرتبہ دہرائیں مخالف طرف بھی عمل کریں۔
- نوٹ: یہ عمل سیدھا کمرے ہو کر بھی کر سکتے ہیں۔



14. آدھا سرنگ آسن: (Adha Sarung Asan ii)

- 1- سیدھے لیٹ کر گہرا سانس لیں۔ دونوں پاؤں ایک دوسرے کے ساتھ جڑ لیں۔ سانس چھوڑتے ہوئے ٹانگیں جھٹ کی طرف اٹھائیں۔ سانس ڈالیں۔ ہاتھوں کے ساتھ کولہوں کو بھی آہستہ اوپر اٹھائیں اور ہاتھوں سے کولہوں کو سہارا دیں۔ کچھ دیر اس حالت میں رہیں اور پھر ہاتھوں کو دوڑانوں ہو کر آہستہ آہستہ نیچے لائیں۔ یہ عمل ایک بار کریں۔
نوٹ: دل اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق کریں۔



FAST ASANS آسنز

فاسٹ آسن سونے لوگ کریں جبکہ بچے لوگوں کے لئے درج بالا آسن کافی ہیں۔ یہ آسن سونا پے کو کھلی طور پر فٹم کر دیتے ہیں اور ہاتھوں سے پیٹ کی فالتو جڑی خائب کر دیتا ہے اور یہ نفس اور سائنس کے لئے اچھائی موثر ہیں۔ نیند کی کمی میں نھتلا لوگوں

کے لئے بھی بہترین دوا ہے۔ یہ نیند میں بہت گہرائی پیدا کرتا ہے۔ کیوں کہ اس میں بہت ہی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔

15. فاسٹ آسن (Fast Asan i)

- 1- سیدھے لیٹ جائیں ٹانگیں موڑتے ہوئے پاؤں کی پھتیلیوں کو زمین سے لٹک دیں اور پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ رکھیں ہاتھ سر کی طرف رکھیں۔ سانس اندر لے جائیں سر کھڑے اور گردن تیزی سے تھوڑا سا اوپر اٹھاتے ہوئے سانس بھی نکالیں اور پھر تیزی سے سانس اندر لجاتے ہوئے سر دکھڑے نیچے لے جائیں اس دوران سر زمین کو نہ لگائیں۔ دس سے پندرہ دفعہ تیزی سے یہ عمل دہرائیں۔ یاد رکھیں کہ اس آسن میں ہر عمل کے ساتھ سانس کی رفتار بھی اتنی ہی تیز ہونی چاہیے۔ اور ہاتھوں کو بھی اتنا ہی تیزی سے سر کے پیچھے اور گھٹنوں کی طرف لے جائیں۔ یہ سارے عمل ایک وقت میں ایک ہیے ہوں۔

مِرچُو

اے مالکِ دل میرے والدین پر رحم فرما..... امین



- 2- دونوں ہاتھیں دائیں طرف لے جائیں۔ جب کہ چہرہ دائیں طرف رکھیں۔
لگا ہیں ہاتھوں کی انگلیوں پر رکھیں۔
- 3- پھر دونوں ہاتھیں دائیں طرف اور چہرہ دائیں طرف لے جائیں۔
- 4- یہ عمل تین سے پانچ دفعہ دہرائیں اور روز بہ روز اس میں اضافہ کریں



مِرْچُو

امین

18. قاسٹ آسن (Fast Asan vi)

دو زانوں کو کرچھہ جائیں دونوں پاؤں کی ہتھیلیاں آسمان کی طرف ہوں۔
دونوں ٹانگوں اور پاؤں کے درمیان آٹھ سے گیارہ انچ کا فاصلہ ہو۔ ایک گہرا سانس
لیں پھر چھوڑ دیں اب آگے ٹھکنیں۔ ہاتھوں کو سامنے زمین پر رکھیں۔ سجدہ کی طرح ہاتھ
زمین پر رکھیں اب کوبرا آسن کی طرح جسم کو آگے لے جائیں سر اوپر لاکر چہرہ آسمان کی
طرف کریں۔ یہ عمل تیزی سے پانچ سے دس دفعہ دہرائیں۔

16. قاسٹ آسن (Fast Asan ii)

- 1- سیدھے لیٹ جائیں ہاتھ سر کی جانب لے جائیں۔
- 2- دونوں پاؤں جوڑ کر رکھیں اور گہرا سانس لیں۔ پھر چھوڑ دیں
- 3- سانس نازل ہو دونوں ہاتھیں تقریباً ایک فٹ اوپر اٹھائیں اور پھر پیچھے لے
آئیں۔ ہاتھوں کا اوپر نیچے کا عمل جاری رکھیں۔ اس دوران پاؤں زمین پر نہ
لگائیں۔
یہ عمل دس سے پندرہ دفعہ تیزی سے دہرائیں۔



17. قاسٹ آسن (Fast Asan iii)

- 1- سیدھا لیٹ جائیں ایک گہرا سانس لیں پھر فوراً چھوڑ دیں۔ ہاتھوں کو T کی
شکل میں پھیلا دیں دونوں ہاتھیں جوڑتے ہوئے اوپر اٹھائیں۔ اگر ممکن ہو
ترانگوں اور سر کے درمیان 120 ڈگری کا زاویہ بنائیں۔



سرسار یوگ کا ایک آسن کرنا ہے



سرسار یوگ کی ایک آسن کرنا ہے
جو کہ مچھلی کے آسے جہاں ان طریقے



سرسار یوگ کا ایک آسن کرنا ہے

آمین



اضافی یوگ تصاویر



سرسار یوگ کی ایک آسن کرنا ہے
جو کہ مچھلی کے آسے جہاں ان طریقے

میر چیں

ایریشن کا ہدیہ طریقہ علاج



موسافر ذیلیات آف ویل سائنسوں کی کلاس دیتے ہوئے

میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین



موسافر کی کمر کا ایل کے ہال سائنس دیتے ہوئے



موسافر ویل ہک کے کلاس دیتے ہوئے



موسافر ویل ہک کی کلاس کے دوران تاروں کو الیج جڑنا کر رہا ہے

ژیل سائنسز

Zheel Sciences

ژیل کی تعریف کرنا سمجھنا اور اس کی حقیقت کو تسلیم کرنا سائنس دانوں کے اور مہمان حل چل چا دی ہے لیکن کچھ کو یہ معلوم ہوا کہ وہ توانائی مثبت شکل میں سفر کرتی چاہئے جو کہ کائنات کے فرد ترین ذرات میں سے ہوں۔ ژیل انرٹی کو خوردبین سے دیکھنا بہت مشکل ہے کیونکہ موجودہ ٹیکنالوجی اس قابل نہیں ہوتی ہے کہ کوئی ایسی خوردبین بنا سکیں جس میں وہ ذرات بھی دیکھے جاسکیں جو بجلی کی رفتار سے کسی ہزار گھرب گنا تیز رفتار ہوں۔

کچھ سائنسدان اس کو قبول کرنے کے لئے تیار نہیں کہ اتنی تیز قسم کی توانائی موجود ہوگی لیکن کچھ اس پر متفق ہیں کہ روشنی کی رفتار سے گھرب گنا زیادہ رفتار رکھنے والی روشنی ہونی چاہیے یہ کوئی قبول کرے یا نہ کرے بات یہ ہے کہ لٹک نامی توانائی اور دوسری الٹرا ویکٹا لٹک اور روشنی کی توانائی تیز رفتار ترین توانائیاں میں سے ہیں جس کو ہر شخص جانتا ہے کہ ان توانائیوں کی رفتار ہماری زمین یا سورج سے نزدیک ترین ستارہ تک کئی ٹوری سال ہے۔ ست رفتار توانائی جب کئی سال چلتے چلتے کمزور ہو جاتی ہے اور آخر کار اس کی رفتار قسم ہو جاتی ہے تو کائنات میں کوئی ایسی توانائی ہوتی چاہئے جو کہ پوری کائنات کو ایک دوسری سے مربوط اور ہم آہنگ کرے جس کی رفتار روشنی کی رفتار

باب دہم

ژیل سائنسز

Zheel Sciences

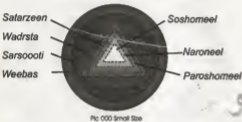
اے مالکِ کل میرے والدین پر

سے کلی کرب گنا زیادہ ہو جس کو ہم ڈویل سائنسز کے ذریعے ہی سمجھ سکتے ہیں اور ڈویل ان تو انہیں سے ہی بحث کرتی ہے۔ ڈویل جاتی ہوں یا غیر جاتی دونوں تو انہیں سے بحث کرتی ہے پھر ان تو انہیں میں روحانی توانائی بھی ہے اور روحانی توانائی کوئی مانے یا نہ مانے یہ ایک حقیقت ہے کہ زمین پر اسے عقائد و مذاہب کیوں وجود میں آئے ہیں اس کی کوئی نہ کوئی وجہ تو ضرور ہوگی اور مذاہب و انوں کی چھوٹی چھوٹی دعائیں بھی قبول ہوتی ہیں دعا قبول ہونے کی کیا وجہ ہے یہاں وہ توانائی ہے جو خوردبین سے ابھی تک نہیں دیکھی گئی ہے اگر یہ خوردبین سے دیکھا جائے دے رہی ہوتی تو زمین پر صرف ایک ہی مذہب ہوتا اور تمام مذاہب ختم ہو جاتے۔

ڈویل سائنسز کے لحاظ سے انسان اور کائنات میں سات توانائیاں کام کر رہی ہیں اور یہ سات توانائیاں ایک جگہ روپ ہیں۔ اس گروپ کا نام ڈویل ہے ڈویل بہت ہی قدیم زمانہ کی ڈویل زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے توانائیوں کا مجموعہ۔ یہی توانائیوں کا مجموعہ ہر ذرہ میں پایا جاتا ہے اور انسان کے ہر خلیہ میں موجود ہے کلی ڈویل کے جگہ گروپ کو ڈویل انرجی سنٹر کہا جاتا ہے یہ سنٹر انسان کے دماغ و پانچویں ہڈی اور باقی ہڈیوں میں ہوتے ہیں جو کہ بیچاروں ہوتے ڈویل سائنسز ان انرجی سنٹرز کو بیدار کرنے کی کوشش کر رہی ہے لیکن یہاں ہم نے وہ طریقے نہیں بتائے ہیں جن سے آپ ڈویل انرجی سنٹرز کو بیدار کریں ڈویل مشین کرنا آسان کام نہیں اس میں استاد کا ہونا ضروری ہے۔ یہاں صرف ڈویل اور سما کو بچھان لیں پھر کسی ڈویل یا سما کے ماہر سے یہ علم سیکھتے ہیں ہر قسم کی توانائیوں کے نام سوڈیم، کاربون، پارٹیکل، سٹروین، دور ستاروں اور ویاس ہیں۔

سوڈیم توانائی ڈویل کے مرکز میں پائی جاتی ہے جس کی رفتار لامحدود ہے اور یہ توانائی شلت شکل کی ہوتی ہے۔ پارٹیکل مرکزی توانائی کے ارد گرد ہوتی ہے جس کی رفتار روشنی کی رفتار سے کلی کرب گنا زیادہ ہے۔ پارٹیکل توانائی بھی شلت شکل

کی ہوتی ہے جس کی رفتار روشنی کی رفتار سے کلی ارب گنا زیادہ ہوتی ہے یہ پارٹیکل کے ارد گرد ہوتی ہے۔ سٹروین اور دور ستاروں توانائی کی تفصیل آپ کے لئے بہت ضروری ہے درج ڈویل توڑی تفصیل سے ملاحظہ فرمائیں۔



ڈویل کے شکل کی تصویر
سٹروین انرجی سٹارزین Satarzeen

یہ مادہ کو توانائی میں تبدیل کرتی ہے۔ یہ ڈویل کے اندر ہی رقی ہے۔ ڈویل کی تخلیق کے آٹھ سے بائیس ارب سال بعد یہ خود بخود ڈویل سے خارج ہوتی ہے۔ اس توانائی کی اہمیت ایک اور اعزاز سے بھی ہے کہ ہم انسان اس توانائی سے استفادہ کرتے ہوئے اپنے جسم کو توانائی میں تبدیل کر سکتے ہیں اور پھر وہاں مادہ میں لائیکتے ہیں۔ ہر انسان بھی ایسا کر سکتا ہے۔ بچگانے اور روحانی ریاضات اور مراقبہ کا مقصد بھی یہی ہے کہ ایسی جسم (مادہ) کو توانائی میں بدل کر سکون اور ابد کی زندگی کا آغاز کرے۔ یہ توانائی مختلف اور مختلف دونوں ڈویلوں میں پائی جاتی ہے لیکن انسان اور حیوانات کی سٹروین میں کچھ اور اضافی صلاحیتیں بھی ہیں جو درج ڈویل ہیں۔

(1) ڈویل لارل: مادہ کو توانائی میں تبدیل کرتی ہے۔

(2) اسٹیکل: تصورات پیدا کرتی ہے۔

(3) کھیلو: توانائی کی ایسی قسم ہے جو خیالات، خیالاتی صلاحیتوں کو دوسرے اجسام تک پہنچا کر اسی جسم کے قالب میں ڈھال دیتی ہے۔

(4) سیکوسا: جسم کے حواس، محسوسات، حرکات و جذبات وغیرہ بناتی ہے یہ توانائی ہر شے میں تفریق پیدا کرتی ہے۔

(5) نیرو: یہ توانائی خیالات اور تصورات کے لیے پرنٹ کی Mixing کر کے اسے ایک چھوٹے شور میں محفوظ کرتی ہے۔

(6) پردان: اسے چھوٹا گروام یا سٹور کہتے ہیں یہ نیرو سے مواد حاصل کرنے کے کچھ عرصہ بعد اضافی مواد بڑے سنور کے حوالہ کرتا ہے۔

(7) پہلا: یہ کائنات کا سب سے بڑا سنور ہے اس میں اتنی وسعت ہے کہ جتنا مواد اس میں ڈال دیا جائے یہ بھرتا نہیں اسے عمل ہونے کے لیے 22 ارب سال درکار ہیں تاہم اسے دوبارہ بھرنے کیلئے عالی کیا جاسکتا ہے جس طرح کمپیوٹر

Recycle Bin

(8) سوشو: یہ میدان توانائی ہے جو جسمی ریٹوں کے ذریعہ چٹانوں تک پہنچا کر دوسری جگہ لے جاتی ہے۔

دورستان رحیمی Wadrsta

کائنات میں موجود مادہ اس توانائی کی وجہ سے ہے اس کی رفتار کم ہونے کے باعث مادہ بنتا ہے۔ یہ اپنے مدار میں ہی چکر کاٹی رہتی ہے اور اس کی کہیں ٹوٹیں سے باہر نہیں آتی۔ ستر زمین توانائی بھی اپنے مدار میں رہتی ہے مگر اس کی رفتار بہت زیادہ ہے جبکہ دورستان توانائی کی رفتار میں اضافہ اس طرح ہوتا ہے جب یہ ستر زمین توانائی سے شگسک ہو جاتی ہے جو اتحاد اور ہم آہنگی کی علامت ہے۔ یہ توانائی مٹھلی اور گسکس دونوں میں پائی جاتی ہے لیکن ان دونوں میں تموزا بہت فرق ہے۔ دورستان درج

ذیل صلاحیتیں پائی جاتی ہیں۔

(1) تپال: یہ ستر زمین توانائی کے اس حصہ کے ساتھ جو مادہ کو توانائی میں تبدیل کرتی ہے اور دورستا کی اس توانائی کی ساتھ جو مادہ بناتی ہے ایک کنٹرولر کی حیثیت سے کام کرتی ہے۔ اسے قوت یقین یا قوت غیر یقین بھی کہا جاتا ہے۔ انسان کی کامیابی اور ناکامی کا باعث بھی توانائی ہے۔ زیادہ واضح الفاظ میں یہ توانائی سوچ کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس کے بغیر مادہ بھی توانائی میں تبدیل نہیں ہو سکتا۔ انسان اس توانائی پر ٹوٹیل سائنسز کی کچھ ریاضتوں کے ذریعے قابو پاسکتا ہے۔ یہ انسان اور کچھ حیوانات کی ٹوٹیل میں موجود ہے۔

(2) سیما: یہ چاہے حیاتیاتی یا غیر حیاتیاتی ٹوٹیل کا حصہ ہو، کام دونوں میں ایک ہی ہے یعنی یہ مادہ بناتی ہے۔ انسانی سیما خیالات اور تصورات کو مادہ بناتی ہے۔ کائنات میں موجود تمام ہماری بھرم مادہ اسی توانائی کی پیداوار ہے۔

(3) امید: یہ وہ مواد بناتی ہے جو کہ جانداروں کے ظہیر میں پایا جاتا ہے۔ یہ مادہ باہر سے نہیں آتا بلکہ اس کے اندر ہی بنتا ہے۔ ضروری مواد بننے کے بعد امید

(4) سہرا: ہر اہل غور و فکر انسان کو اس سوال نے بار بار حیران کیا کہ جاندار کس توانائی کے ذریعہ حرکت ہے۔ جاندار اور بے جان کے درمیان فرق کیوں ہے کیا کسی ایسی قدرتی توانائی کو دریافت کیا جاسکتا ہے کہ وہ انہیں کے مضمر اثرات سے چھٹکارا حاصل ہو جائے۔ ٹوٹیل سائنسز کی زبان میں سہرا کا مطلب ہے حیاتی اور فطنتی توانائی Healing Life Energy اس توانائی کے لیے ٹوٹیل

سائنسز میں مختلف نام رائج ہیں۔

D.A Energy (Dur Andish Energy)

D.A.S. (Dur Andish Samda Energy)

D.A. Rieki (Dur Andish Rieki)

Zheel Energy

Samda

یہی وہ توانائی ہے جس کی مدد سے روزانہ کروڑوں لوگ شفا یاب Heal ہوتے ہیں۔ یہی توانائی ہمیشہ اہم ترین موضوع بحث ہوتی ہے کہ یہ طاقتور شفا کی قوت کہاں سے آتی ہے اور کیسے کام کرتی ہے اور اسی آسانی سے ہر شخص کیسے حاصل کر لیتا ہے۔ اگلے باب میں اسی توانائی کا تفصیلی خاکہ پیش کیا گیا ہے۔



سوالا شرارتا تامل اور مسافر علاج کرتے ہوئے



گروپ میٹنگ کے بعد مسافر فریضوں کے پرستل سوالات کن رہا ہے

باب یازدہم

سما

Samda

مین پر رحم فرما۔۔۔ آمین



سما یا ستریکیم رمضان اور صومہ سافر علاج کرتے ہوئے

سما

Samda

اس غلیہ خداوندی سے میں لاکھوں ڈپریشن کے مریضوں کا علاج کر چکا ہوں اور اس میں میرے کئی ہزار سٹوڈنٹس مصروف علاج ہیں اور ہر ایک روزانہ ہزاروں مختلف قسم کی بیماریوں کا علاج کر رہے ہیں سما غلیہ کو شکل اور تازگی دیتی ہے۔ غلیہ کے لیے تمام ضروری مواد پیدا کر دیتی ہے اور اضافی مواد کو قلم کر دیتی ہے۔ اگر مواد میں کچھ کمی و بیشی ہو تو اس کو پورا بھی کرتی ہے اور غلیہ اس قابل بن جاتا ہے جس میں سوٹو سٹیل ڈیل ڈال دے۔ سوٹو سٹیل کے ڈیل دینے کے بعد یہ غلیہ ڈاٹس سما کے پاس آ جاتا ہے۔ پھر سما ایک غلیہ کی ڈیل میں چودہ اقسام کی حیاتیاتی اور شفا کی توانیاں ڈالتی ہے اور سما ہی غلیہ کو ڈیل سے باہر لاتی ہے اور غلیہ اپنی کوڈ توانائی کے باعث اپنے چودہ مختلف نظاموں پر ان کے اپنے اپنے اعضاء کے مطابق اور ایک دوسرے سے منسلک رہتے ہوئے اپنے فرائنس کی انجام دہی کرتے ہیں اور انسان ان چودہ مختلف اقسام کی قوتوں کے سہارے رواں دواں ہے۔ اگر یہ چودہ توانیاں انسانی جسم سے خارج ہو جائیں تو پھر انسان ایک بے جان جسم بن کر رہ جاتا ہے۔ انسان ہزاروں سال سے سما کی صلاح میں رہا ہے جس نے اسے تھوڑا بہت سمجھا بھی ہے اور حاصل بھی کیا ہے اور جتنا جاتا ہے اس کے مطابق کم از کم ایک درجن کے قریب اس کے مختلف نام رکھے ہیں۔ لیکن اس کے برعکس ڈیل سائنس میں اس کی حقیقت کی بڑے

مسلقہ سے درج بندی کی گئی ہے جو کہ اس کی کارکردگی کی اساس ہے۔

سما ایک حیاتی اور شفا کی توانائی (Life & Healing Force) ہے جو کہ کسی سما سائز سے ہی حاصل کی جا سکتی ہے۔ میڈیکل، نفسیات اور روحانی علوم میں کچھ نہ کچھ استعمال ہوئی ہے لیکن استعمال کرنے والا یہ نہیں جانتا کہ وہ کس توانائی سے کام لے رہا ہے اور اسے یہ بھی معلوم نہیں کہ وہ اسے کس طرح بیدار کرے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ میڈیکل میں جو توانائی استعمال ہوتی ہے وہ کچھ بھی نہیں بلکہ اس توانائی کو مریض کی سبباً توانائی کے ذریعہ بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ میڈیکل دوائیاں A انفری کو تقویت دیتی ہیں لیکن کبھی کبھی A کو قلم بھی کر دیتی ہیں یا کمزور بناتی ہیں جس کا نتیجہ موت ہے۔ بعض اوقات دوائی بیماری کی شدت کو کم کرتی ہے یا پھر اس کو مزید پیچیدہ بنا دیتی ہے یا جسم کے ایک عضو (نظام) کو ٹھیک کر دیتی ہے تو دوسری کبھی کسی عضو کو ناکارہ کر دیتی ہے اور جب مریض لا علاج ہو جاتا ہے تو صرف سما ہی کے ذریعہ اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ آپ نے دیکھا یا سنا ہو گا کہ سما اصل کے پاس وہ مریض آتے ہیں جو میڈیکل نے لا علاج قرار دے دیے ہوں لیکن ایک عام سما اصل روزانہ ہزاروں مریضوں کی گروپ ٹھیک کرتا ہے۔

سما کی اقسام

یہ چودہ کی تعداد میں ہیں جو درج ذیل ہیں۔

Dilda	2	Sevala	1
Samondia	4	Lebna	3
Lalra	6	Dildal	5
Angla	8	Troposa	7
Gangla	10	Lena	9
Sarbela	12	Zeom	11
Ahola	14	Lobra	13

سے ششک ہو جاتے ہیں اور ہم اپنے اندر اور کائنات میں موجود حیاتیاتی توانائی دونوں کو استعمال کرتے ہیں اس سے ہم اپنا اور دوسروں کا علاج کر سکتے ہیں۔

"C": ہر چودہ توانائیوں کے ساتھ ہوتی ہے۔ یہ ہدایات یعنی "امر" والی توانائی ہے جو کہ ہر چودہ توانائیاں کو ہم آہنگ (محمول) یا مربوط کرنے کے ساتھ خود بخود بیدار ہو جاتی ہے۔ یہ شفا کی توانائی کو براہ راست وہاں لے جاتی ہے جہاں تکلیف ہوتی ہے اور ہماری سوچ اور تصور کے ساتھ بھی کام کرتی ہے۔

اب سمجھ آئیگی ہوگی کہ سما ماشر سب سے پہلے ہمارے ہاتھوں کی Samda 1 کو بیدار کرتا ہے جس سے ہاتھوں میں شفا کی لہر آتی ہے اور ہاتھوں سے آگے نکل کر مریض کے ساتھ حصے میں منتقل ہو جاتی ہے اور ہاتھوں سے علاج کیا جاتا ہے۔ جب اس توانائی کو اپنے اور دوسرے لوگوں کی بیماریوں کو ختم کرنے میں استعمال کر لیا تو پھر اگلے مرحلہ یعنی Samda 2 لینے کیلئے تیار ہو جاتے ہیں جو پہلے سورا لینے کے کئی دن یا مہینہ بعد ہوتا ہے۔ اسی لئے سما ماشر جانچ کرتا ہے اگر اس امتحان Feed Back میں آپ کا سماپ ہو جائیں اور آپ نے سما کو اچھی طرح استعمال کر لیا ہو تو پھر سما ماشر آپ کو Samda 2 کے مرحلے میں دے دیتا ہے۔ اب اس توانائی کو استعمال میں لاکر پھر اگلے یعنی تیسرے مرحلہ پر جانے سے پہلے پھر امتحان سے گزرنا پڑتا ہے اگر یہ Step کا سماپ ہو جاتا ہے تو سما ماشر تیسرے مرحلہ یعنی Samda 3 کو اجاگر کرتا ہے اور اسی طرح یہ سلسلہ آفرینک چلا رہتا ہے۔

ذیابیطن (Samda 2)

اس کا تعلق سانس سے ہے اور ہمارے نظام حمل کو حیات بخشتا ہے اس کا A حصہ آکسیجن جیسی توانائی کو جسم کے تمام پچاس کربن خلیوں کو بھجواتا ہے مگر جب سما ماشر 2 Samda کے B حصہ کو محسوس کرتا ہے تو شفا کی Healing توانائی ہماری ماسوں کے ساتھ ششک ہو جاتی ہے۔ اس طرح بذریعہ سانس علاج کیا جاتا ہے۔

ان چودہ کے اندر حرفے A, B, C, D, E & F توانائیوں کی اقسام ہیں اور ہر سادہ ہے میں ان کی کارکردگی کی وضاحت کی گئی ہے۔

سمڈا (Samda 1)

پہلے ذکر کیا جا چکا ہے کہ سمڈا ایک غلیظ مادہ حیات تیار کرتی ہے جسے سما کے سپرد کر دیا جاتا ہے۔ سما سمڈا کی کارکردگی میں غلٹن کو دور کرتی ہے۔ پھر یہ مادہ سوشل مکمل کو سمجھ دیا جاتا ہے جو اس میں ڈیل ڈال دیتی ہے۔ پھر سوشل یہ مادہ واپس سما کے پاس بھیجتا ہے۔ سما اس میں چودہ اقسام کی توانائیاں ڈال کر اسے فرائض سونپ دیتی ہے۔ اس طرح سمڈا توانائی کو ڈال دیتی ہے جس کا تعلق دماغ اور دل کی مقام سے قومی سی او اور والی ڈیل سے ہوتا ہے جس کی ہر Reflex اعصابی ریشوں کے نظام سے ششک ہو کر چلتی ہے۔ یاد رہے کہ چودہ توانائی مراکز، مکو پڑی، حرام، مغز، ریزہ کی پڑی اور دست و پا کی پڑیوں میں پائے جاتے ہیں لیکن ان سب کا تعلق نروال سے ہرے مرکز یعنی دماغ سے ہے۔

پہلا سما پائی 13 توانائیوں کے جسم کے زیادہ طاقتور حصوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ جسم کے یہ طاقتور حصے ہاتھ ہیں۔ پہلے سما میں A, B, C ذیلی اقسام Sub Types پائی جاتی ہیں۔

"A": یہ توانائی ہمیشہ خود کار طریقہ سے چلتی ہے جو کہ گوشت، ہڈی، پوست Skin اور خون کو زندہ رکھتی ہے۔ یہ کچھ خاص مدت کے بعد ختم ہو جاتی ہے کسی جاندار میں اس توانائی کے ختم ہونے کا مطلب اس کی موت ہے۔

"B": یہ لانا اور لانا کی توانائی ہے۔ کوئی جاندار اگر مر بھی جائے تو بھی یہ اسی حالت میں ڈیل کے اندر رہتی ہے۔ اس توانائی کو سما ماشر کسی خاص طریقہ سے بیدار (محمول) کرتا ہے جس کی شدت، تیز اور خوشگوار لہریں جسم میں دوڑنا شروع کرتی ہیں۔ جب یہ توانائی بیدار ہوتی ہے تو پھر ہم کائنات میں موجود تمام حیاتیاتی توانائیوں

لیپٹا (Samda 3)

لیپٹا، قبضہ اور کنکس دونوں ڈیٹوں کے سماج میں پائی جاتی ہے۔ اس کے موہوس لیکر معالج اسے بے جان چیزوں میں منتقل کر دیتا ہے جنہیں پھر وہاں کے طور پر علاج کے لیے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

سمندلا (Samda 4)

جب یہ توہائی بیدار (موہوس) ہوتی ہے تو اس کی رفتار روشنی کی رفتار سے کئی سو ارب (Billion) گنا زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا رابطہ کائنات میں پائی جانے والی تیز رفتار توہائیاں کے ساتھ بھی منسلک کیا جاسکتا ہے۔ اس توہائی کو استعمال میں لا کر انسان بغیر آسٹیکن کے زندہ رہ سکتا ہے۔ حیرت یہ ہے کہ اس کے ذریعہ مریض جتنی بھی دوری پر ہو سہرا ایلر اس توہائی کو استعمال میں لا کر اس کا علاج کر سکتا ہے۔

دیلڈل (Samda 5)

اس کا تعلق جسم کے تمام بڑے سہرا توہائی کے مراکز سے ہے جنہیں یہ ضروری مواد فراہم کرتا ہے۔ جب اس کی B توہائی بیدار ہوتی ہے تو جسم کی تمام غیر منظم اور غیر متوازن قوتیں منظم اور متوازن ہو جاتی ہیں۔ اس کے بیدار ہونے سے اس کی لہریں جسم کے Aura یعنی مثالی جسم میں شامل ہو جاتی ہیں۔ اس طرح جسم کے کسی بھی حصے سے دوسرے لوگوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

لاکرلا (Samda 6)

اس کی بیداری (موہوس) سے انسان کی سانسوں جسم سے باہر کی سہرا توہائی سے منسلک ہو جاتی ہیں اور سمندلا کی طرح دور سے ہی سانسوں کے ذریعہ علاج ممکن ہے۔ اس کے ذریعے روح کو پرہاز بھی دی جاسکتی ہے اور یہ ہمارے شغالی بیٹھانے بھی دوسروں تک پہنچا سکتی ہے۔

تروپوسا (Samda 7)

اس میں C, D, E, F توہائیاں پائی جاتی ہیں۔ اس کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ ہر طرح کی قوتوں کا مقابلہ کر سکتی ہے۔ اس کے صرف "D" حصہ کو بیدار کیا جاتا ہے جب کہ E اور F کو سر ہٹا اور لوہرا وغیرہ میں بیدار کیا جاتا ہے۔ "D" توہائی سے آپریشن کئے جاتے ہیں۔ آگ کے اثر کو کم یا ختم کیا جاسکتا ہے سردی اور گرمی کو بھی کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

E اور F کے ذریعہ قوت کھنٹش نقل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ان کے استعمال سے بڑی بڑی ذہنی ایشیوں کو اٹھایا جاسکتا ہے۔ یہ وہ توہائی ہے جس سے دنیا میں موجود ہماری بھگم بھگم چھروں کی موہوس ڈیٹوں کو بنایا گیا ہے۔ چھروں کی تراش و خراش اور ہوا میں منتقل کر کے موہوس ڈیٹوں کیلئے استعمال کیا جاتا تھا۔

انگا (Samda 8)

اسے بیدار (موہوس) کر کے انسان اپنا اور دوسرے لوگوں کا جسم بڑھا سکتا ہے۔ اپنے دل اور منہ کو کنٹرول کر سکتا ہے۔ اس توہائی کے ذریعے آپ اپنے وزن اور قدر و قیمت کو بادل کر سکتے ہیں۔ یہ انسانی جنسی توہائی بھی ہے۔ جنسی کشش، یہاں اس سرکش کا باعث بھی توہائی ہے۔ یہ انسانی زندگی اور حیات کو ارتقا بھی دیتی ہے اور ختم بھی کر سکتی ہے۔ اس کے استعمال سے انسان زندگی میں اپنی مرضی سے خوشیاں لاسکتا ہے اور اپنی صلاحیتوں کو بڑھا بھی سکتا ہے اس کے ذریعے جنسی قوتوں کو کنٹرول بھی کیا جاسکتا ہے اور انہیں بڑھا بھی جاسکتا ہے۔

لیٹا (Samda 9)

اس کے ذریعہ انسان موہوس ڈیٹوں میں سما کو بیدار کر سکتا ہے۔ موہوس ڈیٹوں کو ایسے بنا سکتا ہے جس میں سما چھاری و ساری رہتی ہے۔ موہوس ڈیٹوں بغرض علاج اور صلاحیتوں کو بڑھانے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔

مندرجہ بالا آٹھ توانائیوں کے کوئی معصوم اثرات نہ ہیں ماسوائے توہین یعنی "لہجہ" کے اس کو اگر صحیح استعمال نہ کیا جائے تو خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ اس لئے یہ کام صرف گریڈ گریڈ ماسٹری کر سکتا ہے۔

گھنگھارہ، بوم، سرپیلا، لوبور اور اھولا کا ذکر دوسری کتابوں میں ہو گا۔

انسان ایک کثیف خول میں بند ہے

جب فرد سما کو سیکھ لے اور سما ماسٹر آئے پہلا وجہ کہ جو نہیں دے دیں تو کچھ بیماریاں سما سیکھنے کے دوران خود بہ خود ٹھیک ہو جاتی ہیں اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انسان کے جسم کو وہ حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے ایک مادی (معدنی) جسم دوسرا غیر مادی (برقی) یا انھریک جسم پھر اس میں اور Aura بھی آجاتا ہے اور اس کے بھی دو حصے ہیں ایک مادی جسم کے اندر کا حصہ دوسرا مادی جسم سے باہر والا حصہ انسان کی پیدائش سے ہی دونوں جسم ماحول کی ناقص کارکردگی سے متاثر ہوتے ہیں بالخصوص آج کے آلودہ اور ناقص ماحول سے انسانی جسم کے اندر اور باہر کا ماحول کثیف (نا پاک یا سیلا) ہو جاتا ہے۔ اس کو کثیف خول کہا جاتا ہے اس کثیف خول میں بے سکونی، خوف، بے چارہ، غم، حسرت، احساس بے یقینی، دوسرے، گوشیز، گھبرائے، چڑچڑاہٹ، پریشانی اور کبھی جسم میں ایک جگہ درد تو کبھی دوسری جگہ درد کرتی ہے آخر یہ پریشانیاں مسلسل ہو جاتی ہیں اور انسان مسلسل پیش کش کا شکار ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے سوز خراب ہو جاتا ہے اور ذہنی مشین ختم لیتا ہے۔ یہ علامات سما سیکھنے کے بعد خود بہ خود بائبل ختم ہو جاتی ہیں۔ لیکن جب سما ان بیماریوں کے خاتمے کے لئے استعمال کریں تو بائبل ختم ہو جاتی ہیں کیوں کہ سما دونوں جسم کی ناقص کارکردگی کو داخل حالت میں لا کر جسم کے کثیف خول کو توڑ دیتا ہے

سما سے کن کن بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا ہے

تیز رفتار مشینی دماغ نے ہر انسان کے سکون کو متاثر کیا ہے۔ تقریباً بہت ہی

امیر اور جدید سہولیات سے آراستہ لوگ جگہ پر سکون نظر آتے ہیں لیکن انکی پیشکش اور بیماریوں سے دنیا کی شہرہ منعمین باختر ہیں۔ آج کل تقریباً ہر فرد ناچاقیوں کے کثیف خول میں گمراہ ہے جب باہر میں مصلحتی اور انکیفرا تک دنیا کے معجز اثرات آتے ہیں تو لوگ خوفزدہ ہو جاتے ہیں کہ ہم لوگ تو سہولیات کے بجائے مذاہب گھنٹی کرنے میں مصروف ہیں۔ آج کل ہر ماحول میں لوگ خوف کا شکار ہیں۔ جدید مرقع اور معنوی غذاؤں کھانے کی وجہ سے انسان کا وزن بڑھتا جا رہا ہے کیونکہ جسم کو نہ ہونے کے برابر حرکت ملتی ہے۔ بلڈ پریشر کو ایسٹروئل اور شوگر گھسی بیماریوں کے بڑھنے کی وجہ سے بھی لوگ خوف میں مبتلا ہیں۔ دوسری طرف سہولیات کی وجہ سے دل کی بیماریاں شوگر، بلڈ پریشر، کینسر تینڈی کی اور ذہنی مشین بھی بیماریوں میں اضافہ ہو گیا ہے۔ جھڑوں کو اور سر درد میں بھی اضافہ ہو گیا ہے۔ مندرجہ بالا بیماریاں 5% فیصد فریبوں میں ہوتی ہیں۔

60% فیصد ماؤرن امیر اور جدید سہولیات سے بے نیاز لوگوں میں ہوتی ہیں۔ فریبوں میں اس لئے کم ہوتی ہیں کہ ان کو آزاد ہو اور اگلے آسمان میں کام کرنے کا موقع ملتا ہے۔ جسمانی کام کرنے کی وجہ سے گہری نیند آتی ہے خوب بھوک لگنے اور وقت بے وقت نہ گناتے گی جو بے سمجھ بڑوں میں اسکیبن کو آسانی ملتی ہے جو انھیں کوتاہ دم رکھتی ہے۔ فریب معنوی غذا (فاست فوڈ اور مشروبات) کو پسند کرتا ہے لیکن مشینی کی وجہ سے فریب نہیں سکھاس لئے معنوی غذاؤں کے معجز اثرات سے بچ جاتا ہے۔ لیکن دنیا کے بڑے شہروں میں تو آج کل فریب کو بھی معنوی غذاؤں کے علاوہ اور کچھ نہیں ملتا تو آزاد ہو اور نہ ہی آسلا کھاتا ملتا ہے۔ دن کو دفتر یا جینٹری میں صحت کے نیچے کام کرتے ہیں رات کو گھر پر صحت کے نیچے ہوتے ہیں مشینی آلات کپیپر وغیرہ پر کام کرتے ہیں جس کی وجہ سے پیدل چلنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

پیدل چلنے کی جگہ سائیکل نے لے لی سائیکل کی جگہ بس جیسی یا پرائیویٹ کار نے لے لی کار کی جگہ ہوئی جہاز نے لے لی اس طرح کی سہولیات نے انسانی جسم کو جام کر دیا ہے۔ یہ کوئی نہیں دیکھا کہ ان سہولیات کا نتیجہ کیا نکلے گا۔ اس طرح کی چیزوں

میں ایک دوسرے سے آگے جانے کی کوشش جاری ہے۔ لوگوں کی ان بے جا کوششوں کی وجہ سے وقتی دباؤ ہر گھر کے ہر فرد کا مہمان ہے۔ اس دباؤ کی وجہ سے سکتے قلب Heart Attack اور دیگر امراض نے انسانی جسم میں اپنا ڈاہہ لگا دیا ہے۔ زیادہ پڑھنے پڑھانے کیپور لہر پر کام کرنے اور ٹیبلٹوں دیکھنے کے سحر اثرات نے آنکھوں کے امراض میں اضافہ کر دیا ہے۔ ہر گھر میں چند لوگ ٹینک لگائے ہوئے ہیں۔ مگر میں زمین پر بیٹھنے اور تھوڑے سے سخت بیڈ کے استعمال کی جگہ نرم فوم کے بیڈ سونہ اور کرسی نے لے لی ہے۔ جس کی وجہ سے جسم کے اعضاء دھلیبے اور خرابیہ رہتے ہیں اور بڑھ کی ہڈی کو سیدھا ہونے کے بجائے نیچا رکھنا پڑتا ہے۔ یہ چیزیں عارضی سکون دیتی ہیں لیکن اعضاء بدن کے اندر ٹینشن اور ویلایا پن پیدا کرتی ہیں نیند کو ص سے بلا مادی ہیں اور زیادہ نیند یا لٹائے رہنے کی وجہ سے بھی کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں جن میں دماغ کا ڈال ہونا کینسر کے امکانات وغیرہ شامل ہیں۔ لیکن کچھ ایسے لوگ بھی ہیں جن کو اس طرح آرام وہ جیہوں پر بھی نیند نہیں آتی اور وہ نیند کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ میں ڈیرا میں ایسے لوگوں کو جانتا ہوں بلکہ وہاں کے سب لوگ ان لوگوں کو جانتے ہیں کہ جب وہ سوئے ہیں تو زمین پر چھوٹے چھوٹے چتر بچھا کر ان کے اوپر لیٹ جاتے ہیں اور کئی سکون نیند کی آغوش میں چلے جاتے ہیں۔ اور جب نیند سے بیدار ہوتے ہیں تو بہت ہی تڑا تڑا اور دھاشا بنش ہوتے ہیں۔ ان لوگوں میں میں نے کوئی خاص بیماری بھی نہیں دیکھی۔

مصنوعی زندگی اور خوش فہمیاش

جب میں نے جہلی پارہ لاہور گھر گھر میں ادوارہ بنایا تو ایک پڑھا لکھا امیر شخص میرے پاس آیا جو کہ نیند کی کمی کا شکار تھا انہوں نے مجھے بتایا کہ مجھے کئی کئی رات نیند نہیں آتی پھر مجبور ہو کر نیند کی کوئی Diazepam 10 mg کی دو گولیاں کھاتا ہوں تو پھر نیند آتی ہے۔ چند سال پہلے تو خواب آدھ گولیاں کی کم ڈوز لینے سے نیند آ جاتی تھی لیکن یہ ڈوز بڑھتی گئی اور اب بہت ہی زیادہ ہو گئی ہے۔ ڈاکٹروں نے مجھے خواب آدھ

گولیاں کے سحر اثرات بتاتے ہیں وہ بہت خطرناک ہیں اور میں اب ان سحر اثرات کو محسوس بھی کرتا ہوں اور خدا کا شکر ہے خدا نے تمام خوشیاں اور ہر طرح کی سہولیات دی ہیں لیکن ان بیماریوں سے جان نہیں چھوٹی خواب آدھ گولیاں کی وجہ سے میرا وزن بھی بہت زیادہ ہو گیا ہے۔ رات 10:30 بجے کا وقت تھا اور ادوارہ بند کرنے کا نام بھی ہو گیا تھا میں نے ان کو کہا کہ اگر آپ کے پاس نام ہے تو میں مارکیٹ گول چکر تک پیدل چلے ہیں ایک تو راک ہو جائے گی دوسرا میرا وہاں چند منٹ کا کام بھی ہے۔ تو وہ کہنے لگے ڈاکٹر صاحب پیدل جانے کی کیا ضرورت ہے اللہ کا شکر ہے میرے پاس گاڑی ہے اس میں AC بھی ہے ہم کار میں آرام سے بیٹھ کر چلے ہیں۔ میں نے کہا کہ راستے میں آپ کو پیدل چلنے کے فائدے بھی بتاؤں گا اور بیماری کے لئے کوئی علاج بھی تجویز کروں گا۔ ہم میں مارکیٹ پہنچے تو 11 بج چکے تھے۔ وہاں سڑک کے کنارے دوکانوں کے سامنے فٹ پاتھ پر کچھ غریب لوگ سو رہے تھے ایک عورت بہت گہری نیند میں تھی قریب ہی اس کے آٹھ بچے سو رہے تھے اور ان کے خرافوں کی آواز آ رہی تھی سڑک پر گاڑیوں اور لوگوں کا شور بھی تھا۔ لیکن ان لوگوں کی نیند میں شور خرابے اور راحت فرشتے بھی کوئی ظلم نہ پڑ رہا تھا وہ پرسکون نیند میں تھے۔ وہ آدھی بولا چلیں ڈاکٹر صاحب میں بہت تھکاوٹ محسوس کر رہا ہوں۔ ہم وہاں آئے اور میں نے اسے کہا کہ آپ کل شام دوپہر پھر لیٹ جائیں گے دن وہ آدھی آیا اور بولا کہ رات مجھے بھیرو والے نیند آئی اور مجھے یقین ہے کہ آپ ہی میرا علاج کر سکتے ہیں۔ میں نے ان کو بتایا کہ روزانہ گھر کے اندر یا باہر کوئی ٹھکانے والا جسمانی کام کریں اور شام کے وقت ڈبل روگ کریں۔ تو انہوں نے پکار دینی بات کی کہ خدا کا شکر ہے کام کرنے کی تو مجھے ضرورت ہی نہیں ہے بہت سے لوگ ہیں لیکن میرا ضرور کروں گا۔ میں نے اسے گزشتہ رات فٹ پاتھ پر سوئے والے غریب لوگوں کی مثال دی کہ کیوں یہ لوگ فٹ پاتھ پر اتنی گہری نیند سوئے ہیں؟ اور آپ کو گزشتہ رات کیوں بھیرو والے نیند آئی؟ اس تمام بحث کا مقصد یہ ہے کہ جن چیز کو ہم سہولت سمجھتے ہیں وہ بیخبر دہاری قائل بھی ہو سکتی ہے۔

دوسری مثال

میرے پاس ایک صورت آئی جس کا خوبصورت چہرہ میک اپ کی وجہ سے بہت خوب ہو چکا تھا۔ جلد کا رنگ تو بالکل ہی نہیں تھا چہرے پر صرف کالے کالے داغ تھے اس کا ملاحظہ کیا تو بعد میں وہ میری سلیٹنگ ہو گئی کی سٹوڈنٹ بن گئی یہ بہت ہی اسی صورت تھی اس کا شوہر 3 سال پہلے زیادہ وزن اور ہارٹ ایک کی وجہ سے فوت ہو گیا تھا اس کی ایک بیٹی تھی جو دنیا کی کسی بڑی پرنسپل تھی جس پر شوہر تھی۔ ایک دن انہوں نے مجھے اپنے گھر پر بلوایا اور کہا کہ آپ کی مٹھی کی یہ حالت دیکھ کر مجھے بہت افسوس ہوتا ہے اس میک اپ میں آپ جیسے پڑھتے تھے اور دانا چھٹس سڑکوں پر ڈنگریاں تلاش کرتے پھرتے ہیں کسی کی پر خدا صبر مان ہو جاتا ہے اور انہیں ڈنگری لٹ جاتی ہے یا پھر کوئی دھیر د انسان ان کا سہارا بن جاتا ہے اور ان کی زندگی میں خوشیاں اور سکون کی دولت لاتا ہے۔ میری بہت سی تحریف کرنے کے بعد انہوں نے اپنی بیٹی کی شادی کی بات کی کہ جس سے میری بیٹی کی شادی ہوگی یہ ساری دولت جائے گا اور ہر طرح کی سہولیات اس کوئی جا بھیگی۔ میں نے ان کو کہا کہ سب کچھ مال دولت اور شے نہیں دے سکتے اور میں انکی شادی نہیں کروں گا اور وہ میرا حیران رہ گئی وہ مجھے بالکل بھوری تھی کہا کہ آپ کو زندگی میں سکون نہیں چاہیے۔ وہ صرف دولت اور شادی کو لکھ بھوری تھی لیکن جب میں نے اسکی بہاریں اور ہائی مسائل کا حساب لگایا تو خوشیاں بہت کم تھیں۔ میں نے انہیں کہا کہ صرف سکھ کی مال دولت شادی اور بھریہ سہولیات ہیں تو آپ کو خیر و بہرہ دہن مسائن در پھینچی ہیں میں کا آپکی سہولیات اور مال دولت میں کوئی حق نہیں بلکہ انکی سہولیات اور مال دولت نے آپ کے مسائل کو بڑھا دیا ہے۔ تو وہ کہنے لگی کہ آپ کا مطلب ہے کہ انسان کو جھگڑ میں چلا جائے میں نے کہا اب تو سہولیات کی وجہ سے انسان اتنا بڑک ہو چکا ہے کہ وہ جھگڑا لگے انسان جو تیزی اور کھلی ہوا کا نہیں رہا اب ان چیزوں کے استعمال سے انسان کو بیخودوں بہاریوں لگ جائیں گی میرا

یہ نظر یہ نہیں کہ انسان کو جھگڑ میں زندگی گزارنی چاہیے ہیں اسی مازوں ماحول میں قدرتی زندگی بسر کرنی چاہیے اس بحث کا مطلب یہ ہے کہ جو کچھ ہم کر رہے ہیں وہ صرف اور صرف امراض کو جنم دے رہا ہے جس کا حل غیر قدرتی علوم میں نہیں اور عام سائنس تو ہمارے مسائل کا حل نہیں بلکہ انہیں بڑھا رہی ہے لیکن یہ بھی سچ ہے کہ اب مادی سائنس کے بغیر زندگی بالکل ممکن نہیں ہے انسان کو اپنے ارد گردان غیر قدرتی سہولیات کے علاوہ کچھ نظر نہیں آ رہا ہے۔ معجزی سائنس کی سہولیات ہمارے اخلاقی پہلوں میں بھی ناکام رہی ہے۔

تیسری مثال

ایک عظیم نصیحت میرے پاس آئی۔ پہلے تو اپنے مسائل کا ذکر مجھ سے نہیں کرتا چاہتا تھا۔ وہ دیکھتا چاہتا تھا کہ اگر ذرا میں سائنس میں میرے مسائل کا حل نظر آجائے تو پھر میں اپنے مسائل کے بارے میں بات کروں۔ چہرہ قعدہ کے بعد ان کو سرفیڈ سمجھنے آ گیا کہ ان کے مسائل کا حل تو ان سائنس میں ہی ہے تو انہوں نے اپنے مسائل کا ذکر کیا۔ ان کے مسائل کن کن قسم کی تھیں ان کے حیران رہ گیا بلکہ میں ان کا ذکر کرنا یہاں مناسب نہیں لگتا چہرہ مسائل جو کہ بہت سے لوگوں کو بہتے ہیں ذکر کروں گا۔ وہ 14 سالہ ہم چہرہ بھائی ہیں جو کہ کاروبار کی وجہ سے ایک دوسرے کے دشمن ہیں۔ دہرا یہ کہ شادی کے ایک سال بعد میرے اور میری بیوی کے درمیان جھگڑا چلا رہا تھا پھر طلاق ہو گئی۔ ہمارے بچے کافی بھوتے تھے اس لیے چہرہ سال پہلے ہم نے دوبارہ شادی کر لی۔ لیکن ہمارے علاوہ کاروبار کی وجہ سے بچوں میں نفسیاتی مسائل ہونا شروع ہو گئے تھے لیکن اب بھاری جھگڑے شروع ہو چکے ہیں جو طلاق سے پہلے تھے تو ہم گھر کے افراد کو غلط بہا رہاں لاتی ہیں یہاں تک کہ روزانہ ڈاکو بلوانا پڑتا ہے میں نے چہرہ دھرم کھائی کہ نہ نہیں کروں گا لیکن میرا حیران تھا غصہ ناک ہوتا ہے کہ میرے کنٹرول سے باہر ہو جاتا ہے۔ ہمارے پاس ہر طرح کے وہاں ہیں مال و دولت

مرچیں پیر

عزت اور شہرت کی کوئی کمی نہیں ہے۔ میری بیوی بھی ایک ظلمی ادارہ میں پڑھاتی ہے۔ وہ اپنے دفتر میں بڑے اچھے اخلاق سے پیش آتی ہے اور وہاں کبھی بھی کسی بھی شخص پر فخر نہیں کیا لیکن گھر پہنچنے پر ایک خوفناک ماحول بنا لیتی ہے۔ میں نے اس سے سوال کیا کہ آپ کی بیوی تو صرف گھر میں فخر کرتی ہے تو کیا آپ گھر اور دفتر دونوں میں فخر کرتے ہو؟ وہ سوچ میں پڑ گیا اور بتایا کہ گھنٹوں میں دفتر میں اس لئے فخر نہیں کرتا کہ بزنس خراب ہوتا ہے اور بزنس کے لئے مسکراہٹ بہت ضروری ہے۔ لیکن وہ مسکراہٹ دل سے نہیں ہوتی صرف ایک دکھاوا ہوتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جس طرح ہماری مسکراہٹ معنوی ہوتی ہے اسی طرح ہماری زندگی کے تمام پہلوؤں سے معنوی اور عارضی پن ظاہر ہوتا ہے۔ بظاہر برآوی بہت ہی سنجیدہ اور بے پلک نظر آتا ہے لیکن یہ سنجیدگی باطنی نہیں معنوی ہے تاکہ لوگ دیکھیں کہ وہ بہت ہی پڑھا لکھا اور سلخا ہوا بھگدار آدمی ہے۔ جیسے بڑھاپے میں انسان کی حرکات کم ہو جاتی ہیں اسی طرح آج کے جوان بھی یوزموں کی طرح ہو گئے ہیں۔ حرکات بھی معنوی سنگتو اخلاق اور مسکراہٹ بھی معنوی زندگی کے لوازمات بھی معنوی رہن سہن کن اور تقاضا بھی معنوی طریقہ علاج بھی معنوی۔ دھوئیں کی جگہ سے بھی باطنی ماحول میں صاف ہوئیں مطلق جب یہ سب کچھ غیر بائبل ہو گیا ہے تو کیا برآوی کی صحت بائبل ہوگی۔ کیا مادی (معنوی) سائنس نے ہمارے اخلاق کو ٹھیک کیا ہے؟ ایسی ترقی کا کیا قاعدہ جس نے مندرجہ بالا تمام ناقص حالات انسانی زندگی پر لائے ہیں۔

تو پھر حل کیا ہے؟

سہا ایک ایسی طاقتور توانائی ہے جس سے انسان کی بد اخلاق (ناقص توانائی) کو بھی ٹھیک کیا جا سکتا ہے یہ قدرتی (سہا) طریقہ علاج ہے جس میں تمام بیماریوں کا علاج ممکن ہے۔ یہ انسان کے اندر اور باہر کی ناقص اور غیر بائبل قوتوں کو بائبل کر دیتا ہے اور اس توانائی کو ابھارتا ہے جو کہ تمام بیماریوں کا مقابلہ کر سکے۔ بیماریاں چاہے جسم

کے اندر ہو یا باہر۔ باہر سے مراد ماحول کے ناقص حالات ہیں۔ اس کے لئے سہا ایک ذرہ اثر طریقہ علاج ہے۔ ناقص حالات اور فطری صورت حال پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ سہا کے استعمال سے حامل اور موصول دونوں کے لئے بہت فائدہ ہے جس میں دونوں سکون اور خوشی محسوس کرتے ہیں۔ سہا مہا جان (Samda Healer) دروازہ لاکھوں مریضوں کے علاج سے ٹھکانا نہیں بلکہ سکون محسوس کرتا ہے کیونکہ سہا طریقہ علاج خود ہی ایک مراقبہ (Meditation) بھی ہے۔ اس کے استعمال سے ڈبل صلاحیتیں مزید بڑھ جاتی ہیں۔ یہ دیگر تمام طریقہ علاج کے معجز اثرات کو بھی ختم کرتا ہے۔ سہا سے باآسانی جن ناقص بیماریوں کا علاج ہو سکتا ہے ان میں سے کچھ کا ذکر درج ذیل ہے۔

سہا سے باآسانی کچھ بیماریوں کا علاج

بلڈ پریشر، کولیرشلڈ، کیلرس، موٹاپا، ڈیپریشن، مینٹن، گردہ پتلا اور پتے کی چھری، خوف، وہم، ڈر، گھبراہٹ، احساسِ کمی، بے خوابی، نیند کی کمی، صحت، سستی، حافظہ کے امراض، تمام اقسام کے درد، دل کے امراض، دل کی بے نظمی، دل کے دالوں کے مسائل، دل کی کمزوری، آنکھوں کے امراض، نظر کی کمزوری، اندھا جان، آشب چشم، سفید موٹاپا، کالا موٹاپا، کورنر (آنکھ کے ارد گرد مٹانے) گنگہ یا بہرا پن، ہڈیوں کے مسائل، ہڈیوں کا ٹوٹنا، ہڈیوں کا کمزور ہونا، ریزہ کی ہڈی کے مسائل، تمام جنسی امراض، جنسی کمزوری، باجمہدہ، جنسی بری عادات، ہم جنس پرستی، جنسی جنون مخالف جنس کے جسم کو داغوں یا نقابوں سے کاٹنا، مخالف جنس کی جنسی خواہشات کا خیال نہ رکھنا، حیوانات سے جنسی تعلقات، ذہنی پس ماندگی، دورہ، ہسٹریا، ہیڈس، ہیڈس جلد اور وہابی ٹیور، فالج، اعضا کی بے بسی، تمام جلدی امراض، خون کی کمی، ہاسٹوز کا عدم توازن اس کے علاوہ کسی بھی قسم کی مشنری میں خرابی اور بیماریاں وزن افزا اور کمزور۔

علاج میں سہا اور جات کے کردار

علاج میں سہا اور جات کے کردار علاج میں سہا اور جات کے کردار ہے۔ اور ہر بیماری کے

جلدی مانتہ میں ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔ اور ہر وجہ کے صومیں اور استعمال
سماجی (Healer) کی سماجوں میں اضافہ کرتا ہے۔ سماجی کے اپنے لئے اس
کا زیادہ استعمال دوسروں پر ہے حد تک حد سے سما دوسروں پر استعمال کرتے ہے
زندگی اور ہی خوشیوں کا آغاز ہوتا ہے زندگی کے دیگر مسائل خود بخود ہو جاتے ہیں۔

Samdal

سما کا پہلا درجہ ایک وقت میں ایک یا دو مریضوں کے لئے استعمال کیا جا
سکتا ہے یہ زیادہ تر جسمانی بیماریوں میں کارآمد ہے لیکن اس سے کچھ نفسیاتی اور روحانی
بیماریوں کا علاج بھی ممکن ہے۔ اس درجے کے مددگار دوسرے درجہ اور تیسرا ہیں۔ ان
تینوں کے ایک وقت استعمال سے مریض کو فوراً آرام آجاتا ہے اور یہ تینوں ہی کریم
کی بیماریوں کا مانتہ کر سکتے ہیں۔ پہلے درجے سے کثیر تھکی بیماریوں کے علاج کے
امکانات بہت کم ہیں۔ اس طریقہ لا علاج بیماریوں کے لئے دوسرے اور تیسرے درجے
کی مدد گناہ دیتی ہے یہ تینوں ہی کریم تھکی بیماریوں کو تھک کر ٹھیک کر سکتے ہیں۔ تمام
کثیر تھکی بیماریوں کے لئے یا کئی درجے کا کردار سب سے اعلیٰ ہے۔

Samda 2

اگرچہ دوسرے سما سے تمام نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا
ہے لیکن اس کا خاص اثر نفسیاتی بیماریوں پر ہے اور تیسری خفیف ہے یا خفیف
تھکراہت، تھکی مسائلیں، ماضی اور یادداشت کی کمزوری، گھٹتے ہوئے پن کان کے
امراض، سستی ذہنی اور روحانی امراض میں اسکا خاص مقام ہے یہ روح اور عقلی جسم
(Aura) کو تازگی دیتا ہے۔ لیکن اس علاج میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ لیکن کے علاج
میں تیسرے سما سے بھی مدد لے سکتا ہے۔ Samda 2 انسان کے عقلی جسم پر ہر درجی
تہ سے اثرات کو ختم کرتا ہے اور جسم کا دفاع کرتا ہے۔ Samda 2 حیوانات کے لئے
بہت مفید اور ذرا اور طریقہ علاج ہے۔ اس کو نباتات کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا

ہے لیکن نباتات کے لئے تیسرا سما سب سے تمام درجوں کو ایک وقت استعمال کرنا
نباتات اور حیوانات کے علاج میں موثر کاربند کرنا کرتا ہے۔

Samda 3

تیسرے درجے کا سما تمام طریقہ اپنے علاج سے ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔
اولیات کے صحت اثرات کو ختم کر سکتا ہے اور علاج میں ہر درجے کے سما کی مدد کرتا
ہے اس کو ہر قسم کی بیماریوں کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ نباتات اور حیوانات کے
لئے بھی بہت مفید ذرا اور آسان طریقہ علاج ہے۔ یہ صرف بیماری کو ہی نہیں بلکہ
جسم کے تمام حصہ مواد کو باہر نکال دیتا ہے۔ جسم کو ہر قسم کی بیماریوں سے سانس کرتا
ہے۔ امکانات کو تازہ (Energize) کرنا امکانات سے حتی (Negativity) دور
فراخ کرنا مطلقاً ضروری، جنی اور روح۔ حتی لوگوں سے حتی توانائی ملتی ہے جو کہ گھر کے
ماحول کو اپنے گرد دیتی ہے جیسے کسی نے گھر یا گھر کے افراد پر چلا دیا ہو۔ اس طریقہ کے
حالات کو چاہے یا دوسری کیوں نہ ہو Samda 3 سے سونے یا ٹھیک کیا جا سکتا ہے اور
ماحول بہت ہی خوشگوار بنایا جا سکتا ہے۔ صحت کو ایک مثال میں غلط ہے ایک
صحت میرے پاس آئی کہنے کی گئی تھی ایک مطلقاً نئے بتائی کہ آپ جن بہت کم
بھی بنا سکتے ہیں اور انھیں قابو کی کر سکتے ہیں۔ جن میں بڑا اور کھانا آپ کو کھانے پر
یعنی نہیں ہے۔ وہ ہونی نہیں چاہئے جسے ایک کام چاہئے۔ بات ہے کہ کئی سال
سے اجازت مگر میں جن گھس آئے ہیں۔ ان سے ٹھیک آکر بہت سے ناپا بکان چھوڑ دی
ہے اور کرایہ کے مکان میں رہ رہے ہیں۔ وہاں میں کہ چھ سال پہلے مگر کی بڑھ کر کیا
اور روزانہ سے خود بخود مل جاتا تھے۔ چھوٹے سے کئی آواز میں آئے تھے جن میں آواز یہ
مسکے بڑھتا گیا اور ایک وقت آ کر ایسی کیوں کی بدولت گھر کے تمام افراد کی پائی
ہوئے تھی۔ مگر کاحمل جنہیں بن گیا اور ہم نے وہ مکان چھوڑ دیا۔ وہ مکان کو کرایہ پر دی
لیکن کرایہ دار 15 دن بعد ہی مکان چھوڑ کر چلے گئے۔ پھر وہاں ایک دوسری کئی مکان

کرایہ پر دیا تو اس بار کرایہ وافر صرف دو دن بعد ہی مکان خالی کر کے چلے گئے۔ بہت سے عاملوں اور بزرگوں نے اپنا زور آزمایا لیکن مکان کو جنات سے خالی نہ کروا سکے۔ وہ عورت رو پڑی بولی نہ تو پیسر رہا اور نہ ہی سکون سب کچھ ختم ہو چکا ہے۔ اس مصوم عورت کا رونا اور بھجوریاں مجھ سے برداشت نہ ہوئیں میں اپنے بہت ہی ضروری کام چھوڑ کر ان کے ساتھ مکان کی طرف چل پڑا میں راستہ میں سوچ رہا تھا کہ کون سی مخلوق ہو گی کہیں ان لوگوں کو کوئی نفسیاتی مسئلہ تو نہیں پھر سوچا کہ نفسیاتی مسئلہ تو ایک یا دو لوگوں کو ہو سکتا ہے لیکن کرایہ وادوں کو کیا ہوا۔ بند لاک کھولنا کڑیوں اور دروازوں کا کھولنا۔ سامان توڑنا۔ ضرور کوئی مسئلہ تو ہے۔ راستہ میں وہ عورت بولی کہ بیٹا اگر آپ کے پاس اس طرح کی چیزوں کا علاج نہیں ہے تو اس مکان کو نہ چھیڑنا کیونکہ کوئی بھی جب اس مکان کو چھیڑتا ہے تو اس کا بہت نقصان ہوتا ہے۔ میں نے کہا آپ بے فکر ہو جائیں اگر میں نے آپ کا مکان ایسی چیزوں سے خالی نہیں کیا تو میرا اپنے علم پر سے مجھ پر قسم تو ہو جائے گا۔ ہم مکان پر پہنچ گئے تو عورت نے کہا میں تو اندر جانے سے ڈرتی ہوں میں اس گیٹ کے باہر ہی رہوں گی میں نے کہا بالکل ٹھیک ہے۔ میں مکان کے اندر داخل ہوا تو حقیقت میں مجھے کسی مکان کا ماحول ناخوشگوار لگا جب میں نے ایک کمرے کا دروازہ کھولا تو مجھے بھی خوشی کہ آواز میں سنائی دینے لگیں۔ جب دوسرے کمرے کا دروازہ کھولا تو مجھے ایسے محسوس ہوا جیسے کمرے کے اندر کوئی چیز بہت تیزی سے جگمگاتی یا ہوا کی سیٹی سے چل رہی ہو۔ میں نے Samda 3 اور Samda 4 کو کھولا جیسے ہی میں نے تانے میں دو کھولا ایک دم سکون ہو گیا۔ پھر سب کمروں کو تاننا ہی وی ایسی میں اندر رہی تھا کہ وہ عورت دروازہ کھول کر اندر آئی اور مجھے پکارا بیٹا آپ کہاں ہیں میں نے کہا اماں جان میں یہاں ہوں۔ وہ میرے پاس آئی تو آگے آنکھوں سے خوشی کے آنسو بہ رہے تھے اور کہنے لگی کہ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میرے سر سے بہت بڑا بوجھ اتار گیا ہو اور میں مکان کو بھی ایسا پر سکون محسوس کر رہی ہوں جیسا کہ

ان تمام مسائل سے پہلے تھا۔ اس کے بعد وہ لوگ اپنے مکان میں واپس آ گئے اور پھر سکون زندگی گزار رہے ہیں یہ تھا Samda 3 کا کمال۔ تو میں حیران تھا کہ اس وسیع اور لاکھوں دکانات میں قدرت نے کتنی عجیب و غریب مخلوقات کو سمودیا ہے۔

Samda 4:

چھتے سما سے دور قافلے سے علاج کیا جاتا ہے۔ سما ایک ایسا ڈوواٹر اور حرمت انگیز طریقہ علاج ہے کہ جو نہیں لینے کے بعد چند منٹوں کے اندر اندر روزانہ مریض ہزاروں کی تعداد میں آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ چھتے سما سے جموی علاج (Group Healing) کیا جا سکتا ہے جو کہ بہت ہی مفید ہے اس کا مددگار درج چھٹا سما ہے۔ جب سما علاج کے مریضوں کی تعداد ہزاروں لاکھوں تک بڑھ جائے تو چھتے سما سے کام لیا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو ایک جگہ ڈویل کی شکل میں بٹھا کر ہر طرح کی بیماریوں کا علاج مصلوں میں کیا جا سکتا ہے۔ اس سما کے لئے قافلے کوئی اہمیت نہیں رکھتا مریض چاہے دور ہو یا نزدیک اس کا اثر ایک ہی ہے۔ سما کے ضرورت مند دنیا میں جہاں بھی ہوں کسی سما علاج سے ٹکلی فون پر رابطہ کر کے اپنی بیماریوں کے بارے میں بتا کر سما علاج سے اپنا علاج کروا سکتے ہیں۔ اس میں سما اہل معمول کو کوئی ناچم دتا ہے کہ اس کا نام پر آپ بیٹھ جاؤ یا لیٹ جاؤ میں آپکو سما بھجوا دوں گا اس میں ناچم سیٹ کرنا اہم ہوتا ہے کیونکہ کبھی کبھی معمول پر اتنے سکون کی کیفیت ملادی ہو جاتی ہے کہ وہ نیند یا ڈویل دنیا کی آغوش میں چلا جاتا ہے۔ اس لئے معمول مقررہ وقت پر سما اہل کی ہدایات پر عمل کریں۔

Samda 5:

ایسی بیماریاں جو پہلے چار درجوں سے ٹھیک نہ ہوں ان کے لئے سما پانچ ہے Samda 5 سے کوئی بیماری رہتی حاصل نہیں کر سکتی لیکن بیماری کے ٹھیک ہونے میں سما پانچ کا کام بہت آہستہ ہے مگر بیماری ضرور ٹھیک ہو جاتی ہے۔ صرف سما اہل اور

مرضیں کا حوصلہ دلا رکھتے ہیں۔ کیونکہ روزانہ دو بار مرضیں گونیاوہ قائم دینا پڑتا ہے۔
 ڈیبتین کی نوٹ بھرتی اور کر کے مہروں کی تکالیف کے لئے بہت ہی اہم ہے۔ اس
 کے علاوہ اس سے ڈیبتین کو مستحکم بھی کیا جاسکتا ہے اور (Active) بھی کیا جاسکتا
 ہے۔

Samda 6:

یہ سہارا چکاری حد بھی کرتا ہے اور خود یہ حاصل سے پہلنگ کے لئے ایک
 زبردست طریقہ علاج ہے اور جو پتے سماء کے گنا عاتور ہے۔ اس کے سوا اہلے کے
 لئے بھی بہت سے فائدے ہیں اس کے ذریعہ سہارا حاصل پہلنگ قوتوں میں اضافہ
 بھی کر سکتا ہے اور روح کو پرواز بھی دے سکتا ہے۔ جس سے ایک سیکنڈ میں مرضیں کے
 پاس پہنچ سکتا ہے اس کے لئے درجہ شقیں کیا جو ہیں اور کیا جو ہیں سے اوپر کے
 درجات میں ہیں۔ اس وجہ میں اہلے اپنے سوا کو ایک اللام کی طرح تیار کرتا ہے اور
 جب کسی شخص کو ضرورت ہو تو فوراً سہارا کی طرف چلا جاتا ہے۔ میں اور جنت خیر
 اندیش جب حاصل سے علاج کر لیتے ہیں تو زیادہ تر مجھے سہارا کا استعمال کرتے ہیں کیونکہ
 ہم سے زیادہ تو ایسے لوگ ٹیلیفون پر رابطہ کرتے ہیں جن کی شکل بھی ہم نے نہیں دیکھی
 ہوئی۔ انکو کوئی خاص طریقہ بتاتا ہے جس کے ذریعہ اس مرض سے ہمارا رابطہ قائم
 ہو جاتا ہے پھر دوسرے اُن کا علاج کرتے ہیں۔ اور بھی کو تو بہت سے لوگ اکٹھے
 ہو کر ایک قائم پر ایک جگہ کر بیٹھ جاتے ہیں اور ہم دوسرے اُن کی گروپ پہلنگ
 کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے شاگردوں کے ساتھ رابطہ بھی ممکن ہے۔

Samda 7:

اس کے دو حصے ہیں پہلے حصہ میں آگ کی تپش کو کم کرنا آگ پر چلانا اور
 برف کی خشنگ کو کم کرنا ہے اس سے اندر کی قوتی توانیاں اور ناپسندیدہ عادت کو بھی ختم
 کیا جاسکتا ہے۔ جبکہ دوسرے حصے میں آدھارتین کیا جاسکتا ہے۔ ایسی بیماریاں جن کو

میڈیکل آدھارتین کی ضرورت ہو ساقوتین سماء سے بغیر خونریزی اور ڈم پیدا کیے علاج کیا
 جاسکتا ہے۔ 7 Samda سے دور قاصلوں سے بھی آدھارتین کیا جاسکتا ہے۔ آدھارتین
 سے بچنے کے لئے مندرجہ بالا سماء کے تمام درجات کارآمد ہیں لیکن 7 Samda کام کو
 آسان کرتا ہے۔ اس لئے کسی بھی شخص کو دوسرے طریقہ علاج اپنانے سے پہلے کسی
 سہارا اہلے سے رابطہ کرنا چاہیے۔

Samda 8:

آضوں سما جلدی اور جیسی امراض کے لئے مخصوص ہے۔ یہ حسن بڑھا دیتا
 ہے جلد کو لطیف اور صاف بنا دیتا ہے اس سے مٹا پے کا علاج بھی ممکن ہے وزن کم
 کرنے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس توانائی کے ذریعے سماء بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس
 میں سہارا اہلے مرض کو اپنے سے دور بٹھا کر یا لٹا کر یا کمزاکر کے 8 Samda کھول
 کر ایک خاص طریقے سے توانائی منتقل کرتا ہے اور معمول کے جسم پر ضرورت کے
 مطابق چند باؤڈ وزن پڑ جاتا ہے پھر سہارا اہلے معمول کے جسم کو حرکت میں لا کر جسم کے
 تمام اعضا کا سماء کرتا ہے۔ یہ شوہر اور بیوی کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔ اس
 سے شوہر اور بیوی اپنی روحانی (ڈیبتین) قوتوں کو بڑھا سکتے ہیں اور اپنی جیسی زندگی کو
 جہاں تک چاہے خوشگوار اور پر لطف بنا سکتے ہیں۔ ایک دوسرے کے مطابق دنیا میں
 65% فیصد طلاقیں جیسی ہم آہنگی نہ ہونے کی وجہ سے ہوتی ہیں جیسی قوتوں کے
 استعمال کی طرز نہ آئے جیسی امراض اور جیسی کمزوری بھی بڑی وجوہات ہیں۔ لیکن میرے
 خیال میں اس سے بھی زیادہ طلاقیں جیسی قوتوں کے لحاظ استعمال کی وجہ سے ہوتی ہیں۔
 ہیبت کی بھوک اور پیاس کے بعد دوسرے نمبر پر انسان کی جیسی بھوک اور پیاس ہے اور
 یہ حقیقت ہے کہ یہ توانائی قدرت کی سب سے بڑی نعمت ہے اگر یہ نہیں ہوتی تو انسان
 بھی نہیں ہوتا۔ آضوں سما انسان کے جیسی نظام کو درست کرنے کا ضامن ہے۔ اس
 سے جیسی اعضا کو بھی بہتر بنا کر یا جاسکتا ہے اور کی بیشی کو بھی پورا کیا جاسکتا ہے۔

اس کی مدد سے کسی ایسی مشین کو بنایا جا سکتا ہے جس کے زیرِ ملاحظہ بیماریوں کا علاج کیا جاسکے۔ اس کو سمارگرینڈ گرینڈ ماسٹر میں دیتا ہے جس میں صرف کائناتی سمار کو استعمال کرتا ہے۔ دنیا مشقی ہوگی ہے اور مشقی آلات کو لوگ بہت پسند کرتے ہیں اور ناسخے بھی ہیں وہ جب سمار کے درج بالا آٹھ درجات ہوں تو مشین کی ضرورت ہی نہیں پڑتی لیکن پھر بھی اس مشنی دور میں ایسے مشنی آلات بہت زیادہ کا آنا ہوں گے۔ دوسرا گرینڈ گرینڈ ماسٹر میں ڈیل کو کسی خاص طریقے سے بنا کر ہر طرح کی بیماری کے علاج کے لئے استعمال کر سکتا ہے۔ ان مشنی آلات اور عہدیں ڈیل کی گرینڈ گرینڈ ماسٹر سے تعلیم لے کر عام لوگ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سما اور انسانی ہمدردی

تمام انسان ایک جان ہیں اور ایک دوسرے کے سہارے ہی رہے ہیں اگر انسانوں کے دو میلان ہمدردی ختم ہو جائے تو یہ جہانات سے بھی بدترین جہل ہوگی۔ کرہ زمین پر سیاسی تنظیمات بالکل غیر قدرتی ہیں یہ سیاسی تنظیمات صرف انسان کی مارتائی اور اپنے دفاع کے لئے ہوتی ہیں کیونکہ سیاسی نظام کے بغیر انسان زندگی نہیں گزار سکتا اور دوسرے لوگ اسے خاک پا کر لیتے ہیں کیونکہ یہاں سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر انسان قدرت کے قانون سے باہمی نہیں ہوتا تو آپ نے دیکھا ہو گا ایک نسل کے جہانات ایک دوسرے پر قحطانات غلامی میں کرتے لیکن آپ دیکھ رہے ہیں کہ زمین پر روزانہ کتنے لوگ ایک دوسرے کے قاتلوں لاییت سے قتل ہو جاتے ہیں۔ انسان صرف اور صرف ہمدردی ہے جب ہمدردی ختم ہو جائے تو انسانیت بھی ختم ہو جاتی ہے دنیا میں ہمدردوں (انسان دوست لوگوں) کا ایک اہلی اور مقدس مقام ہے ایسے لوگوں کے ساتھ قدرت کی تو قہمیں مدد کرنے کے لئے ہوتی ہیں اور ہمدرد لوگ نفسیاتی طور پر بہت پرسکون ہوتے ہیں۔ یہ وقت کائنات بھی ایک دوسرے کے سہارے چل رہی ہے جب قدرت

میں پائی جانے والی تمام چیزیں ایک دوسرے کی امداد ہیں تو ہمارا بھی قدرت کے قانون میں شامل ہونا ضروری ہے۔ اس لئے ہمدردی سمار اہل سمار اور گرینڈ ماسٹر کی جگہ ہے۔

سما اہل سمار کی ہمدردی لوگوں پر کیا اثر چھوڑتی ہے؟

جب خیر اعلیٰ نے جنگ شہر میں بڑے غلوں اور ہمدردی سے سمار کا مفت استعمال شروع کیا پھر دن میں ان کے پاس روزانہ ایک ہزار سے زیادہ مریض آنا شروع ہو گئے مریضوں کی ایسی بیماریاں تھیک ہو گئیں جو وہاں کے ڈاکٹروں کے لئے حیران کن تھیں۔ مریضوں کا حجم اور زیادہ بڑھنا شروع ہو گیا لکڑی سے بہرے ہو گئے اور ان سے تھیک ہو گئے پاکستان کے دوسرے شہروں سے بھی مریض آنا شروع ہو گئے۔ سمار کی اس کارکردگی نے میڈیکل کے ماہرین کو بہت متاثر کیا پھر ڈاکٹروں نے جنت خیر اعلیٰ اور ہمد میں مجھ پر مصیبت شروع کیں اور آخر کار یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آپ دونوں ایسی لوگوں میں سے نہیں ہیں بلکہ کسی دوسری دنیا کے لوگ ہیں کچھ تو یہ بھی کہتے تھے کہ غلامی حقوق سلمہ زمین پر معاملاً کر لی ہے۔ جنت خیر اعلیٰ نے مجھے پیغام بھیجا کہ اب میں یہاں بہت بے چین ہو گیا ہوں مجھے یہاں سے نکال کر کہیں اور بھیج دیں یہاں لوگوں کی سرکوشیاں اور مجھے حیران ہو کر دیکھنا اور طرح طرح کی باتیں کرنا مجھے اچھا نہیں لگتا۔ میں تو کہیں بھی انسانیت کی خدمت کر سکتا ہوں میں نے جنت خیر اعلیٰ کو وہاں سے بلا لیا تو کچھ لوگوں نے موہاں فون پر رابطہ کیا اور روز بے تھے تو جنت خیر اعلیٰ کی آنکھوں میں بھی آنسو آگئے کہنے لگا کہ یہ لوگ کتنے مشین پر سف ہو گئے ہیں ان لوگوں کو ایسے علم اور طریقہ علاج کا پائل بلین نہیں اس لئے ہمیں کسی دوسری دنیا کی حقوق دینے ہیں۔ لوگوں کے بہت زیادہ اصرار پر ہم جب دوسری دفعہ جنگ کے تو ایک ڈاکٹر کی ماں اور بیٹی کے علاج کے لئے ہم ان کے ٹیکہ پر گئے تو ڈاکٹر نے اپنے اسٹنٹ کے کالوں میں چپ چپ کر کہا کہ اس حقوق کا خیال رکھنا اور بہت

عزت سے پیش آنا یہ دونوں خلائی مخلوق ہیں۔ پھر ہمارے ساتھ لاہور میں بھی بسکی ہوا۔
 سماج سے عام لوگوں کی ہمدردی ہے کہ تکلیف میں مبتلا لوگوں کو سماجی
 کے پاس بھیج دیں بالخصوص غریب طبقہ جو کہ ذوق دہانی اور ہمتوں کا خرچہ برداشت کر
 سکتا ہے نہ ہی کم بیسوں میں ڈاکٹر ان سے مشورہ کرتا ہے نہ ہی انکسے، الٹرا ساونڈ،
 ای سی ٹی وغیرہ ٹیسٹ کر سکتا ہے۔ کچھ ایسے ایسٹرن بھی ہیں جن پر لاکھوں روپے خرچ
 ہوتے ہیں اور ایسے بھی کئی ہیں جن پر ہزاروں روپے لگتے ہیں تو ایک غریب آدمی
 جس کی تنخواہ 2 یا 3 ہزار روپے ہو وہ یہ خرچہ کیسے برداشت کر سکتا ہے۔ میں نے ایسے
 لوگ دیکھے ہیں جو آپریشن کے لئے اپنا مکان فروخت کر رہے تھے۔ ہم نے سماج سے
 علاج کیا اور وہ ٹھیک ہو گئے۔ غریب لوگ دنیا کے ہر ملک میں ہیں لیکن ایشیا اور افریقہ
 میں کچھ زیادہ ہی ہیں۔ سماج کلرز کو چاہیے کہ وہ غریب اور پسماندہ علاقوں میں اپنے
 مہینگیک مشنز بنائیں اور فری علاج کریں اور ان مشنز کو نمانے میں سرمایہ دار ہمدرد
 لوگوں سے مدد بھی مانگیں پاکستان وغیرہ اور ہر ملک میں ایسے لوگ ہیں جو کہ انسانی
 ہمدردی کے جذبہ سے ہمہ تن ہیں وہ دوسروں سے بالخصوص سماجی ہمدردی کے لئے
 فرمیں کرتے ہیں یا ایسے ادارے (NGO) بھی موجود ہیں جو کہ انسانی خدمت میں
 دن رات مصروف رہتے ہیں۔ سماج سے علاج کے کئی فائدے ہیں۔ ایک تو اس کے صحت
 اثرات نہیں ہیں بلکہ قدرتی طریقہ علاج ہے۔ دوسرا اس قدرتی علاج پر جو لوگ
 یقین نہیں کرتے وہ بھی یقین کرنے لگتے ہیں۔ تیسرا وہ بیماریاں جن سے میڈیکل عاجز
 ہے ان کا علاج بھی اس میں ممکن ہے یا چھوٹا، ڈوڈا اور مسٹرین طریقہ علاج ہے۔

آپ کی سوچ اور سماج

اگر کسی سماجی عمل سے ہمیں سے دل یا پانچ بیماریاں کا علاج نہ ہو پائے یا
 بیماری کے ٹھیک ہونے میں تھوڑا زیادہ وقت لگے تو سماجی طریقہ علاج پر یقین ختم نہیں ہونا
 چاہیے اس لئے اس سماجی عمل کی اہمیت کے مطابق کسی دوسرے سماجی عمل کے پاس بھیج

دیں۔ میڈیکل جسے تمام دنیا کے لوگ مانتے ہیں اور اس پر پختہ یقین بھی رکھتے ہیں اس
 کے باوجود ایک اچھے ڈاکٹر سے سو فیصد مرین ٹھیک نہیں ہوتے۔ میڈیکل کے لحاظ سے
 ایک اچھے ڈاکٹر سے سو میں سے 30 یا 40 مرین ٹھیک ہوتے ہیں باقی 60 یا 70 لوگ یا
 تو کسی دوسرے ڈاکٹر سے یا کھانسی دوسرے طریقہ علاج سے ٹھیک ہو جاتے ہیں یا کچھ
 بیماریوں کی انسانی جسم میں خاص مدت ہوتی ہے جب وہ مدت پوری ہو جاتی ہے تو
 بیماری خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے اور کچھ بیماریاں غذا موسم اور ماحول کے بدلنے سے
 ٹھیک ہو جاتی ہیں لیکن سماجی طریقہ علاج بہت ڈوڈا ہے اس سے فوراً آرام آتا ہے
 اور تقریباً 95 فیصد بیماریاں کا کامیاب علاج ہے لیکن شرط یہ ہے کہ مرین سماج کے
 تائے ہونے اور کے لئے تیار ہو اس پر دو دن یا ایک سال چڑ ہیں۔

ایک عورت میری ایک شوڈنٹ کے پاس علاج کروا رہی تھی ابھی علاج
 شروع کے صرف دو دن ہوئے تھے وہ آئی اور کہا کہ پر سوں سے میری جلد کی رنگت
 میں کوئی خاص فرق نہیں آیا بہت کم فرق ہے اس لئے میرا اس طریقہ علاج پر یقین ختم
 ہوا اور اچھا ہوا کہ میں نے دوسرے لوگوں کو اس کے سیکھنے یا علاج کروانے کا مشورہ نہیں
 دیا۔ میں نے انکو کہا کہ اب تک آپ نے جو تھیں مہسوں کی ہیں وہ آپ کے دو سال
 دواؤں کے کمانے سے بھی نہیں مہسوں ہوئیں۔ اس نے کہا کہ سماجی اگر اتنا طاقتور
 ہے تو میری بیماری کا علاج مہسوں میں ہو جانا چاہئے۔ میں نے کہا آپ چند دن اور
 علاج کروائیں نتائج کا انتظار کریں اور آپ کا مسئلہ کئی سال پرانا ہے مسئلہ دواؤں کے
 استعمال سے بھی ٹھیک نہیں ہوا اور آپ سماج سے چند منٹ میں ٹھیک ہونا چاہتی ہیں۔
 آپ ٹھیک کہہ رہی ہیں بہت سی ایسی بیماریاں ہیں جو کہ چند سیکنڈ یا چند منٹ میں سماج
 سے ٹھیک ہو جاتی ہیں لیکن کچھ میں ناختم گم جاتا ہے۔ یہ عورت اس علاج میں تھی کہ
 سماج کو لا علاج بیماریاں کا علاج چند سیکنڈ میں کرنا چاہیے۔ اگر میں اس عورت کو نہیں
 سمجھاتا تو وہ لا علاج نہ جاتی لیکن اب اس دن کے اندر اندر ان کی جلد کی رنگت میں

تبدیلی کے علاوہ ایسی چار باتریاں بھی ٹھیک ہو گئیں جس جو اس کے تصور میں بھی نہ
 تھیں۔ اس صورت نے بہروردی دیکھائی اور کئی مریضوں کو ہمیری سٹوائٹ کے پاس لے
 آئی۔ بہروردی کی بات یہاں تک ہے کہ میرے ایک سٹوائٹ کے ساتھ ایک آدمی نے
 برا سلوک کیا میرے سٹوائٹ نے مجھے تار ڈاکہ جس نے مجھے دھوکہ دیا اس شخص کے
 ساتھ طمان نے ایسا سلوک کیا کہ وہ ابھی تیار ہے اور اس پر پڑا ہے۔ میں نے اپنے
 سٹوائٹ کو کہا کہ یہاں بیٹھو اور اس شخص کو سوا سمجھو تاکہ وہ ٹھیک ہو جائے اور اپنے دل
 کو انکسار کے جذبہ سے صاف کر دو تاکہ آپ کی مثبت صلاحیتیں اور جذبہ قائم رہیں۔ میرا
 سٹوائٹ حیران قاس نے کہا سر وہ جب ٹھیک ہو جائے گا تو میری دھوکہ بازی کرتا
 رہے گا اور اس سے ہمیری جان کو خطرہ بھی ہے اور وہ مجھے دھوکہ دینے میں بہت خوش
 ہے۔ تو میں نے اپنے سٹوائٹ کو ایک شعر سنایا۔

طمان گر رہا قاس میرا طواف
 لوگ مجھ رہے مجھے مشتعل بخور میں ہے

اور یہ کہا کہ آپ نے اپنے اندر حقیقی توانائی کو نہیں ادا کیا ہے وہ اپنے کام
 کر ہی نہیں سکتا ہے۔ اور جب آپ خود دل سے حقیقی خیالات کو نکالیں تو اس
 کے دل سے بھی حقیقی توانائیاں صاف ہو جائیں گی اور آپ کو نیا حق بھی مل جائے گا۔
 سٹوائٹ نے اس کی طرف سوا سمجھ کر اور وہ اسی وقت ٹھیک ہو گیا لیکن اسے ابھی
 تک پتہ نہیں کہ جس کو میں دجن سمجھ رہا تھا وہ میرے لئے سمیٹا بن گیا۔ سوا ایسا طریقہ
 علاج ہے کہ دونا کے کسی بھی کونے میں چلے جائیں وہاں آپ کو ایک بہروردی اور منیہ
 انسان کی شہرت ملے گی اور لوگوں کی خوب خدمت کر سکتے ہیں اور لوگ آپ کے
 طریقہ کار پر حیرت زدہ ہو جاتے ہیں اور یہ حقیقت ہے کہ یہ ہے بھی حیرت انگیز
 طریقہ علاج۔

سوا کیسے حاصل کی جا سکتی ہے

سوا کو کتاب چڑھنے یا ریاضت کرنے سے حاصل نہیں کیا جا سکتا اسے صرف

سوا نامیٹر، گریڈ نامیٹر یا گریڈ گریڈ نامیٹر سے ہی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ سوا نامیٹر سوا کو
 کسی خاص طریقے سے شاکر میں منتقل کر دتا ہے جس میں سوا نامیٹر بہت سی قوتوں کو
 استعمال میں لاتا ہے اور شاکر کو کائناتی سما سے ہم آہنگ کرتا ہے۔

کیا ڈیل سائنسز یا سوا کا کسی مذہب سے تعلق ہے؟

اس کا کسی مذہب اور کسی قسم کے عقائد سے کوئی تعلق نہیں ہے یہ عقائد کی قید
 سے آزاد سائنس ہے۔ اس کے پیچھے اور سمجھنے کے لئے کسی عقیدے کے ہونے یا نہ
 ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ سوا کسی عقیدے یا یقین پر منحصر نہیں ہے اپنا کام خود کرتی
 ہے چاہے آپ کا اس پر یقین ہو یا نہ ہو۔ اسے مذہبی اور فیرڈیٹی کوئی شخص بھی سمجھ سکتا
 ہے۔ جس طرح کیا ہر دانش اور جانوری، پتھر، لہو اور فوس کے لئے کسی عقیدہ یا مذہب کا
 ہونا یا نہ ہونا ضروری نہیں۔ ڈیل سائنسز کے تمام مضامین بھی اسی طرح ہیں۔ لیکن ہاں
 سوا کا روحانیت سے گہرا تعلق ہے اور روحانیت ایک آزاد سائنس ہے جس کو مذہبی
 اور فیرڈیٹی دونوں ماننے بھی ہیں اور اس سے منسلک بھی ہوتے ہیں۔

سوا سے علاج کے دوران مریض کو کیا محسوس ہوتا ہے؟

مریض پر سکون اور خوشی کی کیفیت طاری ہوتی ہے وہ حیرت و شگفتگی میں سوا
 کو محسوس کرتا ہے بلکہ کچھ تو یہ بھی محسوس کرتے ہیں کہ جیسے حیرت و شگفتگی کا آپ بیان کیا جا رہا
 ہو۔ دوران علاج ہر شخص کے محسوسات مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے ارد گرد سوا
 انرجی کی لہریں محسوس کرتے ہیں اور کچھ تو جسم کے اندر برقی کرنٹ محسوس کرتے ہیں۔
 کچھ لوگ جسم کے اندر اور باہر دونوں میں سوا کی خوشگوار لہریں محسوس کرتے ہیں۔ علاج
 کے دوران سب جگہی خوف اور حقیقی خیالات ختم ہو جاتے ہیں نتیجتاً مریض مکمل آرام اور
 سکون محسوس کرتا ہے۔

کیا ہر شخص سما سکتا ہے؟

سما صرف طہی ماہرین کے لئے نہیں بلکہ یہ عام لوگوں کے لئے بھی ہے۔ سما ایک سادہ طریقہ کار ہے اس کے لئے تجربہ کار ہونا، بہت زیادہ ذہن ہونا، مراقبہ کرنا، کسی قسم کا تربیت یافتہ ہونا یا عمر کی کوئی قید نہیں۔ زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے لوگ جن میں بڑے بڑے جہان اور بچے بھی سکتے ہیں۔ بس یہ ہے کہ وہیں لینے کے بعد اسکا زیادہ استعمال بہت فائدہ مند ہے اور اگر کوئی استعمال نہ کرے تو اس کا کوئی نقصان نہیں ہے۔ سما عام طریقوں کی طرح نہیں پڑھائی جاتی اور اس میں کئی سوالوں تک پر پیشی بھی ضروری نہیں بس یہ سادہ طریقہ سے سما سنا شروع کرنا سادہ ہے اور اس کے ایک لنگھ اور وہیں پر وہ یا تمیں سمجھنے لگتے ہیں لیکن کچھ میں زیادہ قائم بھی لگ سکتا ہے۔ ان چند گھنٹوں کے بعد آپ سما کو استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں یعنی اپنا اور دوسروں کا علاج کامیابی سے کر سکتے ہیں۔ بچوں کی عمراتی ہونی چاہئے کہ وہ سمجھ سکے کہ سما کیا ہے۔ جن بچوں کے والدین سما سمجھ چکے ہیں عام طور پر وہ بچے سما کی تربیت لے سکتے ہیں کیونکہ انہوں نے والدین کو سما استعمال کرتے ہوئے دیکھا ہوگا ان کے لئے سما کو سمجھنا مشکل نہیں ہوگا۔ طبی ادارے اپنے شاگردوں کو اس قدرتی طریقہ علاج کے ذریعہ بہت فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

کیا سما کے کوئی مضرات بھی ہیں؟

سما کے کوئی مضرات نہیں نہ کوئی اس کو سختی استعمال کر سکتا ہے اور نہ ہی سختی استعمال ہو سکتی ہے۔ جس طرح معمولی طریقہ ہائے علاج کے مضرات ہوتے ہیں سما کے کوئی مضرات نہیں۔ کسی شخص کو سما علاج کرواتے وقت اور سما پیلر علاج کرتے وقت کوئی پریشانی نہیں ہونی چاہئے یہ ہمیشہ مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس میں نہ تو سما پیلر کی کوئی بیماری سریش میں منتقل ہوتی ہے نہ ہی سریش کی بیماری سما پیلر میں منتقل ہو سکتی ہے۔

ایمان کا پہلا مرحلہ

کیا سما ختم بھی ہو سکتا ہے؟

آپ سما کے کوئی بھی ہو جس میں تو یہ تمام حیات ختم نہیں ہو سکتے اور نہ ہی کوئی آپ سے چھین سکتا ہے اور نہ آپ کی سما کوئی ختم کر سکتا ہے۔ ہاں اگر آپ اپنے استادوں کا احترام نہ کریں تو یہ ختم تو پھر نہیں ہوگا لیکن خود بہت کی ضرور واقع ہوگی۔ یہ بات تو ہمیں معلوم ہے کہ دوسرے علوم سمجھنے میں بھی اگر آپ کتاب قلم اور استاد کا احترام نہ کریں تو آپ کے عقیم شخصیت بننے کے امکانات کم ہوں گے۔ اور پھر سما تو ایک قدرتی قدرتی فرم فرم انرجی ہے اور اسکا تعلق روحانیت سے بھی ہے تو استادوں کا احترام کرنے سے آپ کو یہ فائدہ ہوگا ایک تو سما ماسٹر سے آپ کو انسانی تو تمیں منتقل ہوگی دوسرا ان کی راہنمائی بھی آپ کے لئے بہت ضروری ہے۔ یہ فطری عمل ہے کہ بے وقفا شاگردان علوم میں آگے بڑھ ہی نہیں سکتے ان علوم میں رہا کاری نہیں چلتی ان میں استاد کے لئے شاگرد کے دل میں صفائی ہونی چاہیے۔ صرف سما گرینڈ گرینڈ ماسٹر کچھ بھی کر سکتا ہے۔ لیکن گرینڈ ماسٹر ایسا کام بھی نہیں کر سکتا کہ کسی کے سما کو بند کر دے۔ کیونکہ یہ ان نہیں کہ کسی کی قوت حیات کو بند کریں۔

ڈیل کا چھٹا اور ساتواں حصہ سروسٹی اور دیاس

سروسٹی حصہ میں وہ توانائی پائی جاتی ہے جس سے ایک ڈیل سے دوسری ڈیل تک رابطہ ہوتا ہے جس کو کشش قوت بھی کہا جاتا ہے۔ دوسرا اس کی رفتار روشنی کی رفتار سے کم از کم 80 لاکھ گنا زیادہ ہے۔ ڈیلوں کو ایک دوسرے سے منسلک کرتی ہے اور انہیں قانون قدرت کے مطابق حرکت میں لاتی ہے اور کائنات میں موجود تمام مادہ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ مادہ کے قلم و ضبط کی عمرانی بھی کرتی ہے۔ ڈیل کا ساتواں حصہ دیاس کے نام سے یاد کیا جاتا ہے جو کہ مٹھنا بناتی ہے اور صرف اور گرو کی ڈیلوں سے رابطہ رکھتی ہے۔ اس میں تو توانائیاں پائی جاتی ہیں ایک انٹرنیٹ اور دوسری خاص بیٹنٹ ہے۔

مِرْجُو

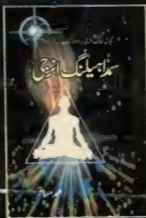
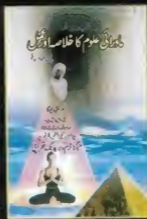
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
 وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ
 اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
 وَعَلٰی اٰلِہٖ وَسَلَّمَ
 اَمِیْن



1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14

15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100

مصنف کی دیگر کتب



علم و فن پبلشرز

34 اردو بازار، لاہور۔ فون: 7352332-7232336
E-Mail: ilmoirfanpublishers@hotmail.com